

RUST GEVEN

GEWAARDEERD VOELEN

"Ik voel me gewaardeerd voor het werk dat ik doe."



Je soms of zelfs helemaal niet gewaardeerd voelen ontnemt je de zin om jezelf te ontwikkelen. Je voelt je niet gezien om wat je doet en hebt behoefte aan erkenning.

Gewaardeerd voelen gaat erom dat het werk dat je doet als waardevol wordt ervaren en dat dit door anderen gezien en kenbaar wordt gemaakt. Het werk dat je doet is belangrijk en levert een waardevolle bijdrage. Dat is gewaardeerd voelen. Dit gaat o.a. via de weg van complimenten en wat extra aandacht. Het voedt een positief zelfbeeld, geeft erkenning en zelfvertrouwen. Je gewaardeerd voelen geeft bevestiging dat wat je doet gezien wordt door anderen en waardevol wordt gevonden. Het zorgt voor rust en een plezierig gevoel en werkt stimulerend om jezelf verder te ontwikkelen. Waardering kan je ook "vleugels" geven en moed om nieuwe dingen te ondernemen. Je wordt namelijk gezien met je sterke punten.

Het ontbreken van dit gevoel roept vragen op als: "Doe ik het wel goed?". "Ziet iemand mij wel?" Zeker als waardering langer uitblijft of nooit komt ben je geneigd om over de ander te gaan oordelen in plaats van je uit te spreken over wat het met je doet. Je loopt het gevaar in het 'het maakt toch niks uit' te belanden. Het ontbreekt je aan energie om aan de slag te gaan want het wordt toch niet gezien of gewaardeerd, dus waarom zou je hard werken of iets voor een ander doen?

Het ontbreken van waardering heeft dan ook negatief effect, het zorgt ervoor dat je eerder wat terughoudender bent omdat je je onzeker voelt over of je het wel goed doet. Als je het spannend vindt om dit ter sprake te brengen zal dit ondermijnend gaan werken: Je doet jezelf tekort. Hierdoor wordt het negatieve zelfbeeld gevoed en het leidt ertoe dat zelfs als er wel waardering is, deze niet meer gevoeld wordt. Hoe goed de ander mogelijk ook zijn best doet. Het is nooit goed genoeg en altijd te weinig.

VERDIEPING

Als je het gevoel hebt dat het aan waardering ontbreekt zul je mogelijk 'afkeurende blikken' gaan zien waardoor je jezelf kleiner maakt dan je eigenlijk bent of je voelt je angstig en gaat van daaruit pogen de ander kleiner te maken en jezelf dus wat groter. Dit geeft natuurlijk geen gevoel van zelfvertrouwen aangezien het slechts een dun schilletje is dat zo doorgeprikt kan worden. Boosheid ligt op de loer.

Als je van nature een goed zelfbeeld hebt en veel zelfvertrouwen, zul je een gebrek aan waardering misschien minder opmerken of je zult er in ieder geval minder last van hebben. Heb je gedurende je leven weinig waardering ontvangen, dan zal een gebrek daaraan op de werkvloer hard bij je binnenkomen. Dan kan het resoneren met een diepere laag in jezelf. Van daaruit kijk je dan ook met een andere bril naar de ander. Misschien zie je je vader die nooit eens zijn waardering uitsprak. Het effect daarvan is dat je je klein gaat maken en in zult houden.

Op deze manier zul je in een oud patroon verstrikt raken en buiten jezelf boze en afkeurende autoriteiten zien. In feite ben je dan een beetje in een oud familiesysteem terecht gekomen. Als je je dit bewust wordt, kun je zien dat er een diepere laag in jou wordt geraakt die aandacht nodig heeft. Je bent niet meer een afhankelijk kind, maar kunt als volwassene een andere beweging maken. In plaats van je terughoudend en klein te maken kun je je nu uitspreken en het bespreekbaar maken. Natuurlijk is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Oude patronen verander je niet zo snel, dit beseffen is stap één.

“

**Doe ik het
wel goed?**

Jijzelf

”

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga, voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik voel me gewaardeerd voor het werk dat ik doe' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Gewaardeerd voelen door de ander staat in rechtstreekse verhouding met je gewaardeerd voelen door jezelf. Hoe gewaardeerd voel jij jezelf door jezelf? Ga eens voor de spiegel (liefst een grote) staan en spreek je waardering naar jezelf toe uit. Wat voel je?

Leestip:



***Ik voel me niet gewaardeerd,
8 adviezen van loopbaancoaches***

Luistertip:



***Kunnen zijn wie je bent = Jezelf
waarderen***