

REGIE VOEREN | HOOFDSTUK 3

# ZELFVERTROUWEN VOELEN

“Ik geloof in mezelf omdat ik de moeite waard ben .”



**Doordat je jezelf de moeite waard vindt, sta je steviger in je schoenen. Het geloven in jezelf draagt bij aan je zelfbeeld, groei en ontwikkeling. Je gaat de wereld meer vanuit een positieve kant benaderen. Je voelt meer dat jij er echt toe doet.**

Het gevoel dat je de moeite waard bent wil zeggen dat je diep van binnen gelooft in jezelf en dat je dat aan anderen laat zien. Dit draagt bij aan een positief zelfbeeld dat ondersteunt bij groei, ontwikkeling en het versterken van je ontwikkelvermogen. Je zelfbeeld wordt beïnvloed door wat anderen zeggen en vinden, door wat er goed en niet goed gaat (falen en slagen).

De belangrijkste beïnvloeder ben je echter zelf. Je eigen gedachten en gevoelens bepalen in hoge mate het beeld dat je van jezelf hebt en dus de mate waarin je zelfvertrouwen voelt.

Het hebben van een positief zelfbeeld is belangrijk omdat het je in staat stelt de regie te nemen over dat wat voor jou belangrijk en van waarde is. Door het hebben van zelfvertrouwen vergroot je je werkplezier. Als je gelooft in je eigen kennis en kunde is dit terug te zien in je prestaties op je werk. Zo helpt het je rust en vertrouwen uit te stralen om nieuwe uitdagingen aan te pakken.

Natuurlijk is er de valkuil van te veel zelfvertrouwen hebben waardoor je naast je schoenen gaat lopen. Je ego gaat dan met je aan de haal, wat als arrogant kan overkomen. Een teveel aan zelfvertrouwen kan ook leiden tot inschattingfouten doordat je je eigen kennis en kunde overschat. Het maken van fouten is menselijk en geeft belangrijke leermomenten.

## REGIE VOEREN | ZELFVERTROUWEN VOELEN

Wanneer je weinig zelfvertrouwen hebt, is je zelfbeeld laag (of negatief). Dit leidt ertoe dat het je belemmert in je ontwikkelvermogen. Door weinig zelfvertrouwen zul je niet makkelijk zelf in beweging komen. Je laat je leiden door wat anderen willen en vinden en je zult successen niet aan jezelf toeschrijven waardoor je jezelf mogelijk tekort doet: valse bescheidenheid. Je cijfert jezelf onnodig weg.

Bij een laag zelfbeeld is het van belang om te onderzoeken waar dit vandaan komt. Het begint met te erkennen en accepteren dat je zelfbeeld is zoals het nu is. Van daaruit kijken hoe het echt met je is. Houd er rekening mee dat je ego ongetwijfeld gaat protesteren.

**VERDIEPING**

Zelfvertrouwen voelen is een van de belangrijkste beïnvloeders van het ontwikkelvermogen. Vandaar dat we hier iets dieper op ingaan.

Doordat je in staat bent om je in de ander te verplaatsen, kijk je ook naar jezelf via de ogen van de ander. Als je een negatieve kijk op jezelf hebt zul je ook sneller zien dat de ander een negatieve houding naar jou toe aanneemt. Zoals jij je voelt, neem je immers ook de buitenwereld waar.

Zelfvertrouwen ontwikkel je als er een goede balans is tussen je eigen verlangens en behoeften en dat wat je sociale omgeving van je vraagt. Je zult zien dat jouw denken, voelen en waarnemen met elkaar verbonden zijn en elkaar wederzijds beïnvloeden.

Erik Erikson beschrijft verschillende fases in het leven die het zelfbeeld op een positieve of een negatieve manier kunnen beïnvloeden.

**Vertrouwen (0-1,5 jaar):**

Is er sprake van een goede hechting met de opvoeders? Kun je vertrouwen op de ander?

**Autonomie (1,5-3 jaar):**

Wanneer ouders je te veel beschermen en je te weinig zelf mag doen, of als je belachelijk wordt gemaakt wanneer iets niet lukt, krijg je later in je leven de neiging snel aan jezelf te gaan twijfelen, en durf je minder autonoom te opereren.

## REGIE VOEREN | ZELFVERTROUWEN VOELEN

**Initiatief (3-6 jaar):**

In deze fase leer je zelf initiatief te nemen, een doel te stellen en daar naartoe te werken. Dit vraagt aanmoediging.

**Competentie (6 jaar-puberteit):**

In deze periode leren we allerlei vaardigheden die we nodig hebben om succesvol te kunnen zijn in de maatschappij: niet alleen basale zaken zoals lezen en schrijven, maar ook verantwoordelijkheid nemen en met anderen opschieten.

**Identiteit (adolescentie):**

Bij de overgang van kind naar volwassene ga je door een identiteitscrisis: wie ben ik, wat wil ik? Als je geen duidelijk antwoord vindt op deze vragen, zul je steeds op zoek blijven naar welke rol je nu eigenlijk hebt in het leven.

**Intimiteit (jongvolwassen):**

In deze fase ga je betrokkenheid voelen bij je werk en ontwikkel je duurzame, intieme relaties. Als je daar niet in slaagt, kamp je met gevoelens van afzondering en eenzaamheid.

**Productiviteit (middelbare leeftijd):**

Dit is de meest productieve periode: je brengt kinderen groot, maakt carrière en helpt anderen. Het is de fase waarin je je levensdoelen waarmaakt. Slaag je hier niet in, dan raak je in jezelf gekeerd en stagneer je in je ontwikkeling.

**Tevredenheid (ouderdom):**

Je hebt het gevoel dat je leven betekenis heeft gehad, kijkt er met tevredenheid op terug en accepteert de naderende dood. Je kunt ook met spijt terugkijken en blijven treuren om mislukkingen en gemiste kansen.

Soms is het nodig om met goede begeleiding in het hier en nu de gevoelens en de bewuste en onbewuste overtuigingen uit eerdere tijden te ervaren. Overtuigingen die je in verschillende fasen hebt opgedaan. Daardoor kun je niet goed verlopen of niet afgeronde zaken alsnog afronden, kun je woede en verdriet alsnog uiten, waarna je opnieuw contact kunt maken met jezelf en met anderen zodat er een goede balans kan ontstaan tussen je eigen verlangens en behoeftes en de buitenwereld.

## REGIE VOEREN | ZELFVERTROUWEN VOELEN

**OPDRACHTEN EN OEFENINGEN**

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik geloof in mezelf omdat ik de moeite waard ben' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



1 Ga voor jezelf na in welke fase (zie hierboven) je het gevoel had dat je jezelf onvoldoende de moeite waard vond en wat dat nu met je doet. Bespreek dit met iemand uit je omgeving of afhankelijk van hoe je je hierbij voelt met een professionele begeleider.



2 Ga eens bij jezelf na wie er in jou gelooft/geloofd heeft en wat ze tegen je zeggen en wat het met je doet/gedaan heeft.



*Butterfly Circus met Nederlandse ondertiteling.*

**Leestip:**