

# Zo krijg je meer zelfvertrouwen

*Had ik maar wat meer zelfvertrouwen ....  
....dan had ik mijn studie afgemaakt  
....dan had ik nu een andere functie  
....dan zou ik voor publiek durven spreken  
....dan had ik mijn zangtalent ontwikkeld  
....dan zou ik profvoetballer zijn geworden  
....dan had ik dat meisje uitgevraagd  
....dan zou ik om opslag hebben gevraagd  
....dan had ik mij verdedigd bij mijn ontslag  
....dan zou ik gemakkelijker nee zeggen  
....dan zou ik me niet meer laten vernederen  
....dan  
....dan*

Ik denk niet dat er een product is dat zo gegeerd en tegelijk zo moeilijk te verkrijgen is als zelfvertrouwen. Natuurlijk, er zijn mensen die het als het ware bij de geboorte hebben meegekregen: zelfzekerheid, positieve zelfbevestiging en doorlopend succes. Als ze ergens verschijnen hebben ze onmiddellijk de aandacht en als ze iets voor elkaar moeten krijgen, lukt het hen. Maar wat doe je als je, zoals de meeste mensen, niet tot deze groep uitverkorenen behoort? Wat doe je als onzekerheid je verlamt bij je eerste aanzoek, het zweet je uitbreekt bij de eerste vraag in het sollicitatiegesprek of als je onmiddellijk begint te stotteren op het moment dat je iets in gezelschap moet zeggen?

## **Ervaring is niet neutraal**

De ellende is dat elke ervaring je in een richting stimuleert. Ervaringen die je zelfbeeld bevestigen doen je zelfbeeld groeien en beïnvloeden je gedrag, zodat je meer stappen gaat ondernemen en je zelfvertrouwen zo nog meer toeneemt. Omgekeerd gaan teleurstellende ervaringen angst oproepen en wordt het in de toekomst alleen maar moeilijker. De vorige keer mislukte het immers ook, dan zal het nu ook wel weer verkeerd gaan. Wanneer je zo al vaak de tredmolen van mislukkende ervaringen, pijn, angst en je terugtrekken hebt doorlopen, wordt het steeds moeilijker om nog hoop te hebben dat je ooit eens zelfvertrouwen kunt verwerven. Als je dan ziet dat het bij anderen vanzelf gaat, voel je je diep teleurgesteld en kun tot de conclusie komen dat het aangeboren is: je hebt het of je hebt het niet.

## **De maatschappij**

De maatschappij maakt het ons hierin extra moeilijk. Er wordt van ons verwacht dat we een zelfverzekerde uitstraling hebben, we onszelf goed kunnen verkopen en zeker zijn van onze zaak. In de meeste functies van onze maatschappij kom je niet terecht als je zelfvertrouwen op nul staat. Ook de reclame, de media en de tv-series laten ons alleen maar gezonde assertieve zelfverzekerde mensen zien. Types die altijd verbaal gevat weten te reageren en uit elke pijnlijke situatie als winnaar tevoorschijn komen. Als je deze informatie niet kunt relativiseren voel je je niet alleen mislukken, maar ook nog schuldig.

## **Zelfvertrouwen is voor iedereen**

Laat ik maar gelijk beginnen zelfvertrouwen is niet aangeboren. Iedereen heeft zijn zelfvertrouwen moeten verwerven. Dat begint al in de kleuterschool waar je belangrijke vaardigheden probeert te ontwikkelen maar ook je plaats tussen de andere kinderen moet waarmaken. En zo gaat het het hele leven door: via kleine succesjes, het overwinnen van mislukkingen maar vooral door te durven, groeien we in zelfbewustzijn van onze mogelijkheden. Zelfvertrouwen is geen conditie vooraf, het is iets dat je moet verwerven. Denk aan de boodschap aan Adam en Eva dat zij hun plaats in de wereld met zweet en moeite zullen verwerven. Of een kuiken dat op eigen kracht met geweld uit zijn ei breekt is ook sterk genoeg om daarna het harde leven als kip te overleven. Help je zo'n kuiken door de schil voor hem te breken, gaat het dood. Als zelfvertrouwen verworven is, blijft natuurlijk de vraag waarom de een dat moeilijker verwerft dan de ander. Vooraf kunnen we in ieder geval stellen dat iedereen een bepaalde mate van zelfvertrouwen verwerft, anders zouden we niet kunnen leven, maar dat we ergens stoppen en ons laten blokkeren.

## **Een gezonde levensvisie**

Om onze plaats in dit leven te verwerven, obstakels als uitdagingen te zien, onze relaties uit te breiden en meer mogelijkheden naar ons toe te trekken, is het eerste wat we nodig hebben: een gezonde visie op het leven. We hebben allemaal (vaak vanuit onze opvoeding of opgedane levenservaringen) een aantal vooronderstellingen ontwikkeld. Ideeën die wij als waar aannemen en die richting geven aan ons leven. Naarmate deze beelden hoopvol en realistisch zijn, zullen ze ons helpen en stimuleren. Maar naarmate ze onhaalbaar of negatief zijn, zullen ze ons blokkeren. Laten we naar een paar levensbeelden kijken die ons niet helpen, maar waar wel veel mensen last van hebben.

- *Iedereen moet mij aardig vinden*
- *Ik mag geen fouten maken*
- *Anderen moeten mij bevestigen*
- *Kansen worden je gegeven*
- *Bescheidenheid wordt beloond*

Wat opvalt bij dit rijtje is dat ze niet realistisch zijn. Er zullen mensen zijn die ons niet sympathiek vinden en een dag zonder fouten is een dag niet geleefd. En wat als je niet bevestigd wordt, de kansen altijd naar anderen gaan en jouw nederige houding door niemand wordt opgemerkt? Het zijn voorwaarden die omdat ze niet realistisch zijn ons niet zullen helpen. Bovendien wordt de verantwoording wel erg buiten onszelf neergelegd. Alsof we niet zelf de mogelijkheden hebben om ons leven in handen te nemen en zelf keuzes te maken. We niet de veerkracht zouden hebben om te leren van onze fouten en andere wegen in te slaan als de oude niet meer werken. Maar wat het ergste is aan deze veronderstellingen, is dat ze uitgaan van schaarste. Alsof er maar een beperkt aantal kansen zijn in het leven, dat er maar een beperkte voorraad liefde is.

Daarom moeten we op zoek naar een andere visie op het leven. Naar beelden die hoopvol en realistisch zijn, ideeën die uitgaan van onze kracht en verborgen mogelijkheden. De opvatting dat er genoeg is voor iedereen en dat als ik kansen verwerf dit niet betekent dat anderen geen kansen meer zouden hebben. Een visie dat crisis en tekorten geen beperkingen zijn maar uitdagingen. Hieronder enkele vooronderstellingen die beter helpen:

- *er zijn altijd meer dan twee mogelijkheden*
- *je kunt elke dag opnieuw beginnen*
- *er is voor iedereen een pad in de jungle*
- *we gebruiken maar een fractie van onze kansen en mogelijkheden*
- *diep in ieder mens is een kern, die hem/haar beminnenswaardig maakt*

## Een gezond zelfbeeld

Naast een gezonde levensvisie moeten we ook een gezond beeld van onszelf hebben.

Ook dat is geen standaardgegeven. We worden pas in de loop van onze kindertijd eerst bewust van anderen en daarna van onszelf. Het beeld dat we van anderen en van onszelf hebben zijn hulpmiddelen die ons helpen om de wereld te begrijpen en onze plaats erin te vinden. Zo hebben bijvoorbeeld kinderen tot aan de puberteit meestal een vertrouwend beeld van hun ouders, geven ze hen veel krediet en zijn kinderen tegelijk geneigd om dingen die misgaan sterk bij zichzelf neer te leggen. Als dit door ouders of door omstandigheden (zoals een manipulerende houding, geweld of een echtscheiding) ook nog bevestigd wordt, kan er een verstarring plaatsvinden en kunnen deze beelden ook later deel gaan uitmaken van de wijze waarop je de wereld ordent en probeert te verklaren. Een gezond zelfbeeld vraagt dus voortdurend om correctie. Als je jezelf bestraft of afkeer van jezelf voelt omdat er iets misgegaan is, vraag jezelf dan af of je reactie wel binnen proportie is, of kijk ook eens naar het aandeel van anderen hierin of vraag eens aan een neutrale buitenstaander hoe die de situatie beoordeelt.

## Hoe verwerf ik zelfvertrouwen

### VIER TIPS:

- Kies zorgvuldig je vrienden (I): laat evocateurs toe. Evocateurs zijn mensen die het goede in je zien, geloven in kansen en hoopvol reageren op de voorstellen die je doet.
- Kies zorgvuldig je vrienden(II): vermijdt: saboteurs. Saboteurs zijn mensen die tegen jou zeggen: 'zou je dat wel doen', 'volgens moet je daar toch mee oppassen' en 'ik denk niet dat je dat aankunt' 'ik denk niet dat dat bij je leeftijd past'
- Je denken vorm geven. Paulus zegt dat verandering begint in je denken. Denken is kiezen voor de goede uitgangspunten en deze uitwerken..
- Gebruik je verbeelding. Stel je voor hoe het zou zijn, durf te dromen. Een krachtig beeld, werkt beter dan duizend woorden.

## Zelfvertrouwen in de bijbel

In de bijbel staat het gebrek aan zelfvertrouwen niet hoog genoteerd. Integendeel het verwijt mensen die geen zelfvertrouwen hebben: Saul, Gideon en Mozes, Timotheus. Negatief over onszelf denken of twijfel of we het wel kunnen, ze worden door God niet op prijs gesteld. Geloof in God, vraagt ook geloof in onszelf. Omdat elk contact dat God met een mens opneemt, begint met zijn vertrouwen aan die mens te schenken.

Godsvertrouwen en zelfvertrouwen werken niet concurrerend maar aanvullend.

Juist het godsvertrouwen moet een positief effect hebben op ons zelfvertrouwen.

Als Gideon erop uit wordt gestuurd om het volk te redden heeft hij allerlei bezwaren. Maar God stuurt hem op pad met twee woorden 'de Heer is met u' en 'ga in uw kracht'. Beiden elementen zijn even hard nodig, ofwel het idee dat we schipper naast God zijn.

Nog even iets over nederigheid en zelfverloochening. Twee begrippen die gemakkelijk misverstaan worden. Nederigheid is niet jezelf laten doen of over je heen laten lopen, maar de vrijheid nemen om ander prioriteiten te stellen. Juist om de ander voor te laten gaan, je eigen belangen even opzij te zetten, heb je een sterk zelfvertrouwen nodig.

## Literatuur

- *Zelfvertrouwen, handboek voor een zelfverzekerd leven*, Matthew McKay en Patrick Fanning, Thema, Zaltbommel 2008
- *Kom naar de bron*, Anselm Grün, Lannoo 1996
- *Goed met jezelf omgaan* Anselm Grün, Lannoo 2001

