

MEER ZELFVERTROUWEN

HOI
KRACHT
IK BEN

HOI
ZELFVERTROUWEN
IK BEN

HOI
MOED
IK BEN

HOI
VRIJHEID
IK BEN

HOI
RUST
IK BEN

HOI
VEERKRACHT
IK BEN

HOI
OPENHEID
IK BEN

HOI
DANKBAARHEID
IK BEN

HOI
VRIENDELIJKHEID
IK BEN

HOI
CREATIVITEIT
IK BEN

HOI
GULHEID
IK BEN

HOI
BLIJHEID
IK BEN

HOI
COMPASSIE
IK BEN

Barbara Markway & Celia Ampel

MEER

ZELF VERTROUWEN

Overwin je onzekerheid
en bereik wat je wil

Manteau

Aan jou, lezer:

Opdat je het zelfvertrouwen mag hebben om er te zijn, je kenbaar te maken en te zeggen wat je vindt.
De wereld heeft behoefte aan wat jij kunt geven.

Oorspronkelijke titel: *The Self-confidence Workbook*

© 2018 Althea Press, Emeryville, California

© 2019 Manteau | Standaard Uitgeverij nv, Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be

info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Amsterdam

www.newbookcollective.com

Ontwerp: Merideth Harte

Illustraties: Merideth Harte

Voor de Nederlandstalige uitgave

Vertaling: Janke Greving/Vitataal

Redactie: Vitataal, Feerwerd

Omslag: Dominic Van Heupen

Opmaak: -Lein | redactie & vormgeving, Amersfoort

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3623 6

D/2019/0034/139

NUR 770 / 860

SNELSTARTGIDS

Is dit een boek voor jou? Kruis aan wat vaak voor jou geldt:

- Houd je je gedachten voor jezelf omdat je denkt dat je niets belangrijks te melden hebt?
- Als je niet zeker weet of iets je zal lukken, denk je dan: Waarom zou ik het proberen?
- Ga je gesprekken uit de weg omdat je bang bent dat je niets te melden hebt of raar overkomt?
- Twijfel je vaak aan jezelf?
- Verontschuldig je je vaak, zelfs wanneer je niets verkeerd hebt gedaan?
- Vermijd je risico's omdat je bang bent om te falen?
- Als je vindt dat je niet goed hebt gepresteerd, blijf je je fouten dan nog lang herkauwen?
- Geef je snel op?
- Vertelt een stem vanbinnen je: 'Ik ben niet goed genoeg, ik kan dit niet?'
- Streef je je doelen en dromen niet na door angst en twijfel aan jezelf?

Heb je een of meerdere hokjes aangekruist? Lees dan snel verder om te werken aan je zelfvertrouwen.

HOI
KRACHT
IK BEN

HOI
ZELFVERTROUWEN
IK BEN

HOI
MOED
IK BEN

HOI
VRIJHEID
IK BEN

HOI
RUST
IK BEN

HOI
VEERKRACHT
IK BEN

HOI
OPENHEID
IK BEN

HOI
DANKBAARHEID
IK BEN

HOI
VRIENDELIJKHEID
IK BEN

HOI
CREATIVITEIT
IK BEN

HOI
GULHEID
IK BEN

HOI
BLIJHEID
IK BEN

HOI
COMPASSIE
IK BEN

INHOUD

Voorwoord **8**

Inleiding **10**

DEEL 1: HIER DRAAIT HET OM **13**

Hoofdstuk 1: Zelfvertrouwen begrijpen **15**

Hoofdstuk 2: Doelen stellen en beginnen **35**

DEEL 2: DE STRATEGIEËN **57**

Hoofdstuk 3: Acceptatie oefenen **59**

Hoofdstuk 4: Je lichaam tot rust brengen **80**

Hoofdstuk 5: Werken met je gedachten **100**

Hoofdstuk 6: Werken met je overtuigingen **119**

Hoofdstuk 7: Je angsten onder ogen zien **136**

Hoofdstuk 8: En nu verder! **156**

Verder lezen **166**

Bronnen **168**

Register **171**

Dankwoord **174**

Over de auteurs **175**

VOORWOORD

UIT ONDERZOEK IS gebleken dat zelfvertrouwen verband houdt met vrijwel alles wat we van het leven willen: succes op het werk, veilige relaties, een positief zelfbeeld en geluk. Maar wat is zelfvertrouwen? Waarom lijkt dat zo'n mysterie? Waarom lijkt het alsof anderen het hebben en wij niet?

In mijn werk als psycholoog merk ik vaak dat weinig zelfvertrouwen een gemeenschappelijke factor is, ongeacht het probleem waar mensen voor komen. Zo heb ik gewerkt met een jonge man die gebukt ging onder eenzaamheid, maar bang was om iemand mee uit te vragen. Hij geloofde niet dat hij aantrekkelijk, boeiend of leuk genoeg was. Een andere cliënt was een succesvolle zakenvrouw met een ernstige burn-out. Zij nam te veel projecten op zich, delegeerde te weinig en leed onder haar eigen perfectionisme. Intussen voelde ze zich een bedrieger en ze raakte overwerkt door dat gevoel te compenseren. Beide cliënten hadden te weinig zelfvertrouwen.

Mijn cliënten zeggen eigenlijk altijd: 'Ik heb geen vertrouwen in mezelf, dus ik kan nooit {noem hier elk willekeurig doel maar}'. Komt dat je bekend voor? Er zijn maar weinig mensen die leren hoe zelfvertrouwen echt werkt. We denken dat we moeten wachten tot we zelfvertrouwen voelen voordat we ons zelfverzekerd kunnen gedragen. Daarom vind ik het ook zo fijn dat je dit boek nu in handen hebt. Nu leer je eindelijk hoe het écht zit met zelfvertrouwen: wat het is, waar het uit voortkomt en hoe je de regels leert beheersen van het spel dat 'zelfvertrouwen' heet. Los van je persoonlijkheid of omstandigheden zal dit werkboek je laten zien hoe je je doelen actief kunt nastreven, in plaats van ze passief af te wachten.

Als therapeut ben ik ook heel blij met dit boek als naslagwerk. Ik laat mijn cliënten vaak lezen of opdrachten doen, en dit boek voorziet in een enorme behoefte. Het is gebaseerd op de jongste ontwikkelingen op het gebied van cognitieve gedragstherapie (CGT) en acceptatie- en commitmenttherapie (ACT), maar het leest vlot en

presenteert de benodigde vaardigheden in gemakkelijk te behappen stukjes. Elk hoofdstuk bevat waardevolle oefeningen en uiterst praktische dingen om te doen. En hoewel het boek is gebaseerd op wetenschap, raak je niet verzand in vakjargon of langdradige uiteenzettingen over de theorie.

Ik heb dr. Barbara Markway ruim twintig jaar geleden voor het eerst ontmoet toen we beiden werkten voor het Anxiety Disorder Center van de medische faculteit van de Universiteit van St. Louis. Ik was psycholoog en zij rondde haar postdoctorale studie in cognitieve gedragstherapie af. Een bekwame, zorgzame therapeut en dol op schrijven. Ze kon als geen ander wetenschappelijke informatie toepassen in het dagelijks leven, om zo mensen te helpen – ook buiten haar werk om.

In haar tijd bij het Center for OCD en Anxiety-Related Disorders schreven we samen met dr. Alec Pollard en dr. Cheryl Carmin het boek *Dying of Embarrassment: Help for Social Anxiety and Phobia*. Dr. Markway schreef nog twee andere boeken voor mensen die last hebben van verlegenheid en sociale angst: *Painfully Shy* en *Nurturing the Shy Child*. Naast haar schrijfwerk runde ze een klinische praktijk in een aantal verschillende settings – van ambulante psychiatrische klinieken tot privépraktijken.

Dr. Markway heeft duizenden mensen geholpen zelfvertrouwen te krijgen en zaken te realiseren die ze nooit voor mogelijk hadden gehouden. Op jouw weg naar zelfvertrouwen kun je je geen betere gids wensen dan zij.

Ik wens je alle goeds toe tijdens deze reis.

Teresa Flynn, PhD
Psycholoog en auteur
Adjunct-professor in de psychologie aan de
Washington University, St. Louis, Missouri

INLEIDING

IK MOET IETS BEKENNEN. Als je me zou vragen mezelf te beschrijven, dan zou ik woorden gebruiken als *creatief, vriendelijk, vasthoudend* en *hardwerkend*. Maar ik denk niet dat *zelfvertrouwen* in mijn top 10 van woorden zou staan. Hoe dat kan? Als ik vroeger aan zelfvertrouwen dacht, had ik daar een beeld bij van iemand die flitsend en vrijmoedig was. Dat ben ik zelf absoluut niet. Maar ik heb geleerd dat zelfvertrouwen niet flitsend hoeft te zijn. Eigenlijk heeft zelfvertrouwen meer te doen met innerlijke vastberadenheid dan met uiterlijke bravoure.

Intussen heb ik wel een gezonde mate van zelfvertrouwen, maar dat heb ik niet altijd gehad. Ik groeide op als een verlegen, angstig kind dat wel met goede vrienden en familieleden praatte, maar zelden met anderen. Ik was wel slim, maar stak in de klas nooit mijn hand op om een vraag te beantwoorden. Ik was zelfs te bang om te vragen of ik naar het toilet mocht. Op het voortgezet onderwijs zei de wiskundecollega ten overstaan van de hele klas dat ik het stilste kind was aan wie hij in zijn carrière als leraar had lesgegeven. Ik voelde me vernederd. Iedereen draaide zich naar mij om en ik voelde hoe mijn gezicht warm en rood werd. Ik ging studeren en bleef goed presteren, maar had nooit afspraakjes en had nauwelijks een sociaal leven. Wel was ik altijd geïnteresseerd in psychologie, deels omdat ik probeerde mezelf te begrijpen. Waarom was ik zo verlegen en stil? Waarom kon ik niet gewoon uit mijn schulp kruipen? Gewoon mezelf zijn? Uiteindelijk ging ik klinische psychologie studeren en promoveerde bovendien.

Intussen volgde ik veel psychotherapie, en dat bleek erg nuttig. Ik heb leren zeggen wat ik denk. Ik leerde dat mijn mening ertoe deed. Ik leerde ook dat ik het best eens fout mocht hebben. Ik kreeg zelfvertrouwen, maar ik heb het nooit als zodanig gezien.

Ik ben psychotherapeut geworden en voelde me van nature aangetrokken tot het helpen van mensen met angst. Niets geeft meer voldoening dan mensen leren in zichzelf te geloven en iets te leren beheersen waar ze ooit als de dood voor waren. Ik heb ook drie boeken geschreven over het overwinnen van sociale spanning en verlegenheid.

In mijn bijna dertig jaar durende carrière heb ik duizenden mensen geholpen meer zelfvertrouwen te krijgen, zowel via persoonlijke therapie sessies als via mijn boeken. Ze wilden allemaal iets doen – iets belangrijks, iets waar ze waarde aan hechtten – maar angst, twijfel en een gebrek aan zelfvertrouwen stond hen in de weg. Als jij dit boek zelf hebt gepakt, denk ik dat jij misschien in hetzelfde schuitje zit.

Gelukkig ben je helemaal normaal. Ik weet dat wanneer je midden in een zelfvertrouwenscrisis zit, het soms lijkt alsof je de enige bent die daarmee worstelt en dat ieder ander alles durft. Maar je bent de enige niet en dit boek gaat je helpen. Ik vind het heerlijk alles met je te kunnen delen wat ik zelf heb geleerd over het opbouwen van een zinvol leven vol zelfvertrouwen.

Ik heb de hulp van vriendin en medeauteur Celia Ampel ingeschakeld. Zij begon mijn werk te lezen toen ze als verlegen persoon journalistiek studeerde aan de Universiteit van Missouri. Als verslaggever moest ze een hoop angsten overwinnen die haar als kind altijd overmanden. Inmiddels hoeft ze niet langer scripts uit te schrijven voor telefoongesprekken – en meer van die dingen heeft ze te danken aan de handvatten die je in dit boek aangereikt krijgt. Hoewel we dit boek hebben geschreven als team, beseffen we dat het verwarrend kan zijn om als lezer tussen haar en mijn stem te schakelen. Daarom is dit boek geschreven als mijn ‘stem’.

Ik hoop dat dit boek je zal helpen, maar ik probeer je niet wijs te maken dat je na het lezen van dit boek nooit meer aan jezelf zult twijfelen. Het is niet realistisch van jezelf te verwachten dat je zelfvertrouwen onwrikbaar zal worden. Iedereen twijfelt soms aan zichzelf of heeft weleens gebrek aan zelfvertrouwen. Dat hoort bij mens-zijn. Wat dit boek wél voor je doet, is je handvatten bieden die geworteld zijn in de wetenschap, waarmee je je innerlijke criticus ervan kunt weerhouden uit te halen. Je leert ook zinvolle doelen te stellen, omgaan met innerlijke twijfel en niet telkens aan jezelf te twijfelen. Je zult dat podium op durven lopen, om opslag durven vragen, die blogpost durven schrijven of iemand mee uit durven vragen. Ik zeg niet dat het altijd gemakkelijk zal zijn, maar het kán wel. En je hoeft het niet alleen te doen: ik loods je erdoorheen.