

Onbreekbaar

Martijn Sonderwal

Onbreekbaar

Inhoudsopgave

Introductie	7
1. De waarheid over zelfvertrouwen	8
Waarom je het mist, wat het écht is en hoe je het opnieuw kunt bouwen—op jouw voorwaarden.	
2. Wie ben jij echt?	18
Ontdek jouw kernwaarden en identiteit, los van verwachtingen of rollen.	
3. Waar komt jouw twijfel vandaan?	28
Leer de oorsprong van je zelftwijfel herkennen en doorbreek oude verhalen.	
4. Blijven staan als het stormt	38
Hoe je jezelf blijft als het tegenzit—met veerkracht, focus en zelfrespect.	
5. Zelfvertrouwen in contact met anderen	49
Grenzen, verbinding en jezelf durven laten zien in relaties.	
6. De druk om perfect te zijn	57
Stoppen met pleasen en presteren. Beginnen met echt zijn.	
7. De kracht van keuzes	65
Hoe kleine, moedige keuzes je zelfbeeld blijvend versterken.	
8. De kracht van een onbreekbare missie	72
Vind jouw richting. Leef en kies vanuit betekenis.	
9. Vertrouwen in actie	84
Zelfvertrouwen komt niet door denken, maar door doen.	
10. Je bent er nog niet. En dat is goed.	91
Waarom groei rommelig mag zijn—en juist daarin waardevol is.	
11. Jij bent het bewijs	98
Herken jouw kracht. Zie hoe ver je al bent gekomen.	
12. Jij bent onderweg	104
Reflecteer. Herinner wie je bent. En blijf gaan—op jouw manier.	
Epiloog – Onbreekbaar begint hier	110
Geen eindpunt. Maar een begin. Van iets wat écht van jou is.	

Introductie

“Dit boek is voor jou.”

Niet voor de versie van jou die je aan de buitenwereld laat zien.
Maar voor de échte jij – die twijfelt, uitstelt, zich soms klein voelt.
Die zichzelf vergelijkt met anderen en zich afvraagt: “Ben ik wel goed genoeg?”

Als je dit boek hebt gepakt, is dat geen toeval.
Je wilt meer van het leven. Meer van jezelf.
En diep vanbinnen weet je dat je veel meer in je hebt dan je nu laat zien.
Maar ergens onderweg ben je gaan geloven dat je het nog niet waard bent.
Dat je eerst nog iets moet “bereiken”, voordat je jezelf mag vertrouwen.
Of dat anderen slimmer, sterker, knapper of succesvoller zijn.
Dat is *bullshit*. En dat gaan we samen *slopen*.

Waarom dit boek anders is

Ik ga je niks verkopen wat je niet nodig hebt.
Geen trucjes. Geen zweverig gedoe. Geen gebakken lucht.

Dit boek is gebouwd op ervaring uit de praktijk: van jongeren zonder hoop tot elitesporters op het scherpst van de snede. Van mijn eigen strijd tot militaire special forces.

Alles wat ik je leer, is getest in het echte leven.
En vooral: het werkt.

Je leert hoe zelfvertrouwen écht werkt:

- Vanuit je lijf, niet alleen je hoofd.
- Vanuit doen, niet alleen denken.
- Vanuit wie jij bent, niet wat je probeert te bewijzen.

Wat je mag verwachten

Na elk hoofdstuk:

- voel je je sterker
- heb je praktische tools om toe te passen
- maak je keuzes die passen bij jouw échte zelf

En ja: sommige stukken gaan schuren.

Want je gaat jezelf tegenkomen. Je *bullshit* herkennen. Je kracht herpakken.

Maar je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen te beginnen.

Eén belofte

Aan het einde van dit boek kijk je anders naar jezelf.

Met meer respect. Meer kracht. En bovenal: meer vertrouwen.

Dat is de basis van alles wat jij in je leven wilt bereiken.

Ben je er klaar voor?

Mooi. Dan gaan we beginnen.

Martijn

1. De waarheid over zelfvertrouwen (en waarom je het mist)

Zelfvertrouwen. Het klinkt simpel. Maar als het echt zo vanzelfsprekend was, dan liep jij dit boek nu niet te lezen. En dan zou je ook niet het gevoel hebben dat je iets mist—een bepaalde kracht, rust, overtuiging. Iets wat anderen lijken te hebben, maar wat bij jou af en toe wegzakt. Misschien steeds vaker. En daar gaan we het over hebben. Niet met loze motivatiespreuken of ‘je bent goed zoals je bent’-praatjes, maar met echte verhalen, eerlijke inzichten en vooral: praktische handvatten die je direct kunt toepassen. Want dit boek is niet bedoeld om je een goed gevoel te geven. Het is bedoeld om je sterker te maken. Onbreekbaar. En dat begint hier, bij de waarheid.

Zelfvertrouwen is geen aangeboren gave

Veel mensen gaan ervan uit dat zelfvertrouwen een soort karaktertrek is, een stukje DNA dat je cadeau krijgt bij je geboorte. Ze denken: de één heeft het, de ander niet. Alsof het een lot is dat bij je hoort—je trekt het of je trekt het niet. Je kent vast ook wel zo iemand uit je omgeving: die jongen in de sportschool die altijd zeker lijkt te weten wat hij doet, of dat meisje in je studie die elke presentatie moeiteloos lijkt te geven. Ze stralen iets uit wat jij, op sommige momenten, mist. En dus trek je al snel de conclusie dat zij ‘het’ gewoon hebben, en jij niet.

Maar dat beeld klopt niet. Zelfvertrouwen is geen gave. Het is ook geen magie, of een mysterieus gevoel dat zomaar op een dag in je opkomt. Het is een vaardigheid. Iets wat je ontwikkelt. Iets wat je oefent. Iets wat groeit als je het voedt en verdwijnt als je het verwaarloost. Je zou het kunnen vergelijken met krachttraining. Hoe vaker je een spier belast, hoe sterker hij wordt. Laat je hem wekenlang met rust, dan wordt hij slap. Zo werkt het ook met je zelfvertrouwen.

En dat maakt het meteen goed nieuws. Want het betekent dat je niet hoeft te wachten op een moment van verlichting of goedkeuring van buitenaf. Je kunt het trainen. Je kunt het bouwen. Jij hebt daar de touwtjes in handen.

Toch zie ik, als coach, dat veel jongeren hun zelfvertrouwen onbewust laten afhangen van externe factoren: cijfers, likes, complimenten, de goedkeuring van anderen. Ze geloven dat ze pas zelfvertrouwen mogen voelen als ze eerst ‘iets zijn’. Maar zelfvertrouwen komt niet van buiten. Het komt van binnen. En dat maakt het extra belangrijk om je bewust te worden van wat er aan die binnenkant gebeurt.

Daar zit direct de uitdaging, want we leven in een tijd die ons continu afleidt van onze binnenwereld. Denk aan sociale media: in een paar seconden zie je

tientallen beelden van mensen die er ogenschijnlijk beter, fitter, succesvoller of gelukkiger uitzien dan jij. Wat je ziet is geen realiteit, maar een zorgvuldig gekozen versie van hun leven—de mooiste foto's, de beste prestaties, de perfecte lach. En toch vergelijkt je brein jouw complete, rauwe binnenwereld met dat kunstmatige buitenbeeld van een ander.

En dus ontstaat er iets giftigs: een onzichtbare standaard waar je nooit aan lijkt te kunnen voldoen. Je voelt je 'achter'. Je gaat twijfelen aan jezelf. Je stelt uit, omdat je denkt dat je nog niet goed genoeg bent. Je durft je niet uit te spreken, omdat je bang bent dat je het fout hebt. Je verbergt wat je voelt, omdat kwetsbaarheid als zwakte wordt gezien.

Maar hoe kun je ooit zelfvertrouwen ontwikkelen als je constant leeft met de angst om niet te voldoen? Hoe kun je groeien als je jezelf al bij voorbaat afwijst?

In de high-performance wereld noemen we dat 'paralysis by perfection'. Je wacht met actie tot je denkt dat je klaar bent. Maar juist doordat je niets doet, bevestig je onbewust dat je niet genoeg bent. Een topsporter die wacht met trainen tot hij zich sterk voelt, zal nooit sterker worden. Hij traint, ook als hij zich moe voelt. Hij daagt zichzelf uit, ook als hij bang is om te falen. Want hij weet: dát is hoe je sterker wordt.

Hetzelfde geldt voor jou. Wacht niet tot je je zeker voelt. Ga doen wat je zou doen als je al zelfvertrouwen had. Zet die eerste stap. Geef die mening. Stel die vraag. Meld je aan. Spreek je uit. Want juist in dat doen, begint het vertrouwen te groeien.

De stem die in je hoofd is gaan wonen

Misschien herken je hem wel. Die stem die nét opkomt op het moment dat je iets spannends wilt doen. Die stem die je fluistert: "Zou je dat nou wel zeggen?" Of: "Straks lachen ze je uit." Of simpelweg: "Je bent niet goed genoeg."

Deze stem klinkt soms als je eigen innerlijke stem, maar in werkelijkheid is het een verzameling van alles wat jij onbewust hebt opgeslagen. Het is geen waarheid. Het is een echo. Een herhaling van duizenden kleine en grote signalen die jij ooit hebt ontvangen van de mensen en systemen om je heen. Ouders, docenten, klasgenoten, coaches, exen, media, religie, social media—noem maar op. En misschien nog wel het meest: jijzelf, in je meest kwetsbare momenten.

Als je als kind op het schoolplein werd uitgelachen omdat je net even anders was, dan nestelt zich daar een gedachte: 'ik mag niet opvallen'. Als je ouders alleen blij waren met hoge cijfers, dan leer je dat je liefde moet verdienen. Als

je op social media telkens anderen ziet die slanker, succesvoller of zekerder lijken dan jij, dan voelt het alsof je altijd tekortschiet.

Langzaam maar zeker wordt die verzameling gedachten jouw verhaal. Niet omdat je dat zo wilt, maar omdat je brein patronen zoekt. Veiligheid zoekt. Controle zoekt. En dus ontwikkel je gedrag dat je moet beschermen tegen afwijzing: je past je aan, je maakt jezelf kleiner, je zegt niet wat je denkt, je speelt een rol.

Je bent namelijk niet geboren met twijfel. Je kwam op deze wereld als een nieuwsgierige, onbevangen en krachtige versie van jezelf. Je stelde vragen, je durfde fouten te maken, je danste in de woonkamer zonder gêne. Totdat iemand lachte. Of je corrigeerde. Of je buitensloot. En zo leerde je, stap voor stap, dat ‘jezelf zijn’ soms pijn doet.

En dus ging je jezelf aanpassen. Ging je slim inschatten wat anderen van je verwachtten. Ging je pleasen, presteren of juist onzichtbaar worden. Niet omdat je dat wilde, maar omdat het werkte. Omdat het je beschermde. Tegen schaamte, tegen pijn, tegen afwijzing.

In de psychologie noemen we dit ‘copingstrategieën’. In high-performance coaching spreken we eerder van beschermingslagen. Gedrag dat ooit functioneel was, maar nu niet meer past bij wie je wilt zijn. Want wat ooit bescherming bood, wordt op den duur een belemmering.

Veel topsporters herkennen dit. Ze zijn jarenlang geprezen om hun prestaties, maar weten niet wie ze zijn als het applaus stopt. Hun identiteit is zo verbonden geraakt met winnen, dat verliezen voelt als falen als mens. Jongvolwassenen ervaren hetzelfde als ze zich jarenlang hebben aangepast aan verwachtingen van ouders, opleidingen of sociale kringen. Ze weten wél hoe ze moeten functioneren, maar niet hoe ze kunnen floreren vanuit zichzelf.

Zelfvertrouwen ontstaat niet door een oude stem te negeren. Het ontstaat wanneer je leert herkennen dat die stem niet de jouwe is. Dat je hem niet meer hoeft te geloven. En dat jij, op ieder moment, mag kiezen om een nieuwe stem sterker te maken: die van jouw échte zelf.

Wat zou er gebeuren als jij voortaan luistert naar een stem die zegt: “Ik mag mezelf zijn, ook als het spannend is”? Hoe zou je dag eruitzien als je vertrouwen opbouwt door telkens een kleine, moedige stap te zetten in plaats van jezelf te beschermen tegen afwijzing?

Dat is waar we in het volgende deel mee aan de slag gaan. Eerst neem ik je mee in je zijn.

Je leeft niet vanuit wie je bent, maar vanuit wat je denkt dat je moet zijn

Als coach heb ik diverse mensen begeleid: jongeren die worstelen met hun toekomst, dertigers die zichzelf verliezen in verwachtingen, topsporters die vastlopen in prestatiedruk. En telkens zie ik hetzelfde patroon terugkomen. Een patroon dat stil, geniepig en hardnekkig is. Mensen denken dat ze hun zelfvertrouwen zijn kwijtgeraakt, maar in werkelijkheid hebben ze vooral zichzelf uit het oog verloren. Ze leven niet vanuit hun kern, maar vanuit een geconstrueerd idee van wie ze *denken* dat ze moeten zijn.

Dat idee ontstaat niet zomaar. Het bouwt zich langzaam op. Door wat je ouders van je verwachtten. Door hoe school jou beoordeelde. Door hoe vriendengroepen werkten. Door social media die je laten zien hoe succes eruit ‘hoort’ te zien. En ineens zit je daar, in een leven dat je misschien wel aardig kunt volhouden, maar dat niet écht van jou voelt. Je speelt een rol. Je levert prestaties, doet je best, probeert controle te houden. Maar vanbinnen knaagt er iets. Een subtiele spanning. Alsof je voortdurend iets moet bewijzen om je plek te behouden.

Een jongen, die ik begeleidde tijdens zijn herstel na een sportblessure, verwoordde het treffend: “Zolang ik mee kon doen en mij kon laten zien, voelde ik me iemand. Maar toen ik geblesseerd raakte en aan de zijlijn terecht kwam, wist ik ineens niet meer wie ik was.”

Hij had zijn identiteit volledig verbonden aan zijn rol als sporter. En dat is precies wat zó veel mensen doen, vaak zonder het door te hebben. Ze zeggen: “Ik ben mijn werk.” “Ik ben de grappige.” “Ik ben de helper.” “Ik ben de succesvolle ondernemer.” Of nog gevaarlijker: “Ik ben degene die alles onder controle heeft.”

Maar wat als je even niet die persoon kunt zijn? Wat als je fouten maakt? Wat als je je masker laat zakken? Wat blijft er dan over?

Te vaak is het antwoord: niet veel. En dát is het echte probleem. Niet dat je faalt. Niet dat je onzeker bent. Maar dat je jezelf niet kent buiten je rollen om. Je bent zo druk geweest met zijn wie je dacht dat je moest zijn, dat je geen idee meer hebt wie je eigenlijk bent.

Dit leidt tot een continue staat van interne frictie. Je lichaam voelt het. Je hart voelt het. En je hoofd probeert het te fixen met nóg harder werken, nóg meer pleasen, nóg beter je best doen. Het lijkt alsof je in de vijfde versnelling door het leven gaat zonder te weten waarheen. Tot je crasht. Of opgeeft. Of gewoon... langzaam leegloopt. Niet in één keer. Maar druppel voor druppel. Het is een vermoeidheid die je niet weg krijgt met een weekend rust. Het is mentale uitputting. Identiteitsmoeheid. Je hebt te lang geleefd als een versie

van jezelf die is ontworpen om te voldoen, niet om te floreren. En ergens weet je dat. Want waarom lees je dit boek? Waarom voel je aan alles dat er meer in jou zit dan je nu laat zien?

Dit besef kan confronterend zijn, maar ook bevrijdend. Want als je dit gedrag hebt aangeleerd, kun je het ook afleren. Als je dit beeld van jezelf hebt opgebouwd, kun je het ook afbreken en herbouwen—maar dit keer op jouw voorwaarden. Met wie jij echt bent als fundament. En niet met wat je denkt dat de wereld van je verwacht.

Wat écht zelfvertrouwen is

Echt zelfvertrouwen ziet er anders uit dan de meeste mensen denken. Het is geen bravoure, geen dominantie, geen perfecte glimlach of luidruchtige aanwezigheid. Het heeft niets te maken met hoe je overkomt op anderen, en alles met hoe je in stilte naar jezelf kijkt.

Waar nep-zelfvertrouwen vaak hard klinkt—alsof je jezelf en anderen moet overtuigen van je kracht—is echt zelfvertrouwen stil. Het schreeuwt niet. Het hoeft niets te bewijzen. Het is als een diepe ademhaling op een stormachtige dag. Als het gevoel dat je de grond onder je voeten voelt, ook als alles om je heen beweegt.

In high-performance omgevingen zie je dit verschil haarfijn. Ik heb gewerkt met operators uit de special forces, met topsporters op olympisch niveau, en met jonge ondernemers die miljoenen beheren. Degene die het meeste uitstralen? Dat zijn zelden de mensen met de grootste mond. Het zijn de mensen die zichzelf kennen. Die kalm blijven als het spannend wordt. Die niet wankelen bij een afwijzing of kritiek, omdat ze niet afhankelijk zijn van externe bevestiging.

Ze weten: ik ben goed, ook als ik faal. Ik mag fouten maken, zonder dat ik mezelf afbrand. Ik ben waardevol, ook als niemand me ziet.

Dat is écht zelfvertrouwen. Niet gebouwd op prestaties, maar op zelfkennis. Niet gevoed door complimenten, maar door integriteit—het trouw blijven aan jezelf, ook als dat moeilijk is.

Een ondernemer die ik begeleidde zat compleet vast. Hij had net zijn tweede startup gelanceerd, had investeerders achter zich, een flitsende pitchdeck, een strak merk. Maar toch voelde hij zich elke dag opgejaagd. Bang om te falen. Bang om door de mand te vallen. In een gesprek zei hij iets wat me raakte: “Ik dacht altijd dat ik zelfvertrouwen moest voelen voordat ik kon handelen. Maar sinds ik gewoon ben gaan dóen, merk ik dat ik het vanzelf ga voelen.”

En precies daar zit de sleutel. Zelfvertrouwen groeit niet uit denken,