

Je Bent Genoeg

Stop met twijfelen aan jezelf

Je Bent Genoeg

Stop met twijfelen aan jezelf

Urszula Breedijk

Schrijver: Urszula Breedijk

Coverontwerp: Urszula Breedijk

ISBN: 9789403891699

© 2026 Tamarix Psychologie

Alle rechten voorbehouden

Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Voorwoord | 10 |
| 1 Fundament: Wat is zelfwaardering? | 14 |
| 1.1 Definitie en misverstanden | 14 |
| 1.2 Zelfwaardering vs. zelfvertrouwen | 16 |
| 1.3 De twee pijlers: eigenwaarde en competentiegevoel | 16 |
| 1.4 Oefeningen | 18 |
| 1.5 Samenvatting | 20 |
| 2 Ontwikkeling van zelfwaardering | 22 |
| 2.1 Vroege hechting en conditionering | 22 |
| 2.2 Invloed van opvoeding, trauma en omgeving | 25 |
| 2.3 Sociale vergelijking en identiteit | 27 |
| 2.4 Oefeningen | 30 |
| 2.5 Samenvatting | 33 |
| 3 Het innerlijk verhaal | 35 |
| 3.1 Kernopvatting (core beliefs) | 35 |
| 3.2 Levensregels en overtuigingen | 36 |
| 3.3 Hoe je identiteit gevormd wordt | 37 |
| 3.4 Oefeningen | 40 |
| 3.5 Samenvatting | 43 |
| 4 Lage zelfwaardering herkennen | 45 |
| 4.1 Hoe lage zelfwaardering zich uit: cognitief denken | 46 |
| 4.2 Hoe lage zelfwaardering zich uit: emotioneel voelen | 48 |
| 4.3 Hoe lage zelfwaardering zich uit: lichamelijke signalen | 51 |
| 4.4 Hoe lage zelfwaardering zich uit: gedragspatronen | 52 |
| 4.5 Oefeningen | 55 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 4.6 | <i>Samenvatting</i> | 59 |
| 5 | De vicieuze cirkel | 61 |
| 5.1 | <i>Samenhang tussen gedachten, emoties, gedrag en lichaam</i> | 61 |
| 5.2 | <i>Zelfversterkende patronen</i> | 63 |
| 5.3 | <i>Casusanalyse</i> | 65 |
| 5.4 | <i>Waar kun je de cirkel doorbreken?</i> | 68 |
| 5.5 | <i>Oefeningen</i> | 69 |
| 5.6 | <i>Samenvatting</i> | 72 |
| 6 | Denkfouten en cognitieve vertekeningen | 74 |
| 6.1 | <i>Alles – of – niets denken</i> | 74 |
| 6.2 | <i>Gedachten lezen en voorspellen</i> | 75 |
| 6.3 | <i>Negatieve bias en zelfkritiek</i> | 75 |
| 6.4 | <i>De rol van schaamte en schuld</i> | 76 |
| 6.5 | <i>Oefeningen</i> | 78 |
| 6.6 | <i>Samenvatting</i> | 83 |
| 7 | Bewustwording van je patronen en verandering | 86 |
| 7.1 | <i>Zelfobservatie</i> | 86 |
| 7.2 | <i>Het in kaart brengen van je eigen cyclus</i> | 88 |
| 7.3 | <i>Reflectievragen en dagboekmethodiek</i> | 91 |
| 7.4 | <i>Oefeningen</i> | 93 |
| 7.5 | <i>Samenvatting</i> | 97 |
| 8 | Denken herstructureren | 99 |
| 8.1 | <i>Feit versus interpretatie</i> | 100 |
| 8.2 | <i>Bewijs zoeken en uitdagen van gedachten</i> | 102 |
| 8.3 | <i>Alternatieve, helpende overtuigingen ontwikkelen</i> | 103 |
| 8.4 | <i>Oefeningen</i> | 105 |
| 8.5 | <i>Samenvatting</i> | 110 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 9 | Emotionele verwerking | 112 |
| 9.1 | <i>Omgaan met schaamte en angst</i> | 112 |
| 9.2 | <i>Zelfcompassie ontwikkelen</i> | 116 |
| 9.3 | <i>Regulatie van emoties</i> | 118 |
| 9.4 | <i>Oefeningen</i> | 120 |
| 9.5 | <i>Samenvatting</i> | 123 |
| 10 | Gedragsverandering | 125 |
| 10.1 | <i>Gedrag als ingang</i> | 126 |
| 10.2 | <i>Exposure en nieuwe ervaringen</i> | 127 |
| 10.3 | <i>Grenzen stellen en assertiviteit</i> | 129 |
| 10.4 | <i>Oefeningen</i> | 131 |
| 10.5 | <i>Samenvatting</i> | 133 |
| 11 | Zelfcompassie en innerlijke steun | 136 |
| 11.1 | <i>Zelfcompassie als fundament</i> | 136 |
| 11.2 | <i>Innerlijke criticus versus innerlijke helper</i> | 139 |
| 11.3 | <i>Vriend worden van jezelf</i> | 141 |
| 11.4 | <i>Oefeningen</i> | 143 |
| 11.5 | <i>Samenvatting</i> | 146 |
| 12 | Je kwaliteiten leren zien | 148 |
| 12.1 | <i>Positieve eigenschappen herkennen</i> | 149 |
| 12.2 | <i>Successen integreren</i> | 151 |
| 12.3 | <i>Werken met een reflectiedagboek en succesdagboek</i> | 153 |
| 12.4 | <i>Oefeningen</i> | 155 |
| 12.5 | <i>Samenvatting</i> | 158 |
| 13 | Zelfzorg als psychologische interventie | 160 |
| 13.1 | <i>Lichaam en brein: voeding, slaap, beweging</i> | 160 |
| 13.2 | <i>Grenzen en energiebeheer</i> | 163 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 13.3 | <i>Pleziertaken en herstelmomenten</i> | 165 |
| 13.4 | <i>Oefeningen</i> | 167 |
| 13.5 | <i>Samenvatting</i> | 170 |
| 14 | Duurzame verandering en terugval | 172 |
| 14.1 | <i>Normaliseren van terugval</i> | 173 |
| 14.2 | <i>Veerkracht ontwikkelen</i> | 175 |
| 14.3 | <i>Leren van moeilijke momenten</i> | 177 |
| 14.4 | <i>Nieuwe gewoonten vasthouden</i> | 178 |
| 14.5 | <i>Een persoonlijk terugvalplan</i> | 179 |
| 14.6 | <i>Integratie in het dagelijks leven</i> | 181 |
| 14.7 | <i>Oefeningen</i> | 182 |
| 14.8 | <i>Samenvatting</i> | 185 |
| 15 | Groei en identiteit | 187 |
| 15.1 | <i>Van overleven naar leven</i> | 187 |
| 15.2 | <i>Authentiek functioneren</i> | 190 |
| 15.3 | <i>Zelfwaardering in relaties en werk</i> | 192 |
| 15.4 | <i>Zelfwaardering in werk</i> | 193 |
| 15.5 | <i>Identiteit als iets dat zich ontwikkelt</i> | 195 |
| 15.6 | <i>Leven vanuit waarden</i> | 196 |
| 15.7 | <i>Een nieuwe relatie met jezelf</i> | 197 |
| 15.8 | <i>Oefeningen</i> | 197 |
| 15.9 | <i>Samenvatting</i> | 204 |
| 16 | Leven vanuit eigen waarde | 205 |
| 16.1 | <i>Waarden en richting</i> | 206 |
| 16.2 | <i>Betekenisvol leven</i> | 208 |
| 16.3 | <i>Zelfwaardering als levenshouding</i> | 209 |
| 16.4 | <i>Oefeningen</i> | 211 |

| | |
|---|------------|
| <i>16.5 Samenvatting</i> | 217 |
| Nawoord | 219 |
| Dankwoord | 221 |
| Over de auteur | 222 |
| Bronnen en literatuur | 223 |
| Andere boeken die interessant zijn | 226 |

Voorwoord

In mijn werk als psycholoog en psychotherapeut ontmoet ik dagelijks mensen die veel van zichzelf vragen. Mensen die zorgzaam zijn, verantwoordelijkheid nemen, hard werken, loyaal zijn en vaak uitstekend aanvoelen wat anderen nodig hebben. Tegelijkertijd zie ik hoe moeilijk het voor hen kan zijn om mild, realistisch en waarderend naar zichzelf te kijken.

Veel mensen met een lage zelfwaardering functioneren aan de buitenkant goed, maar dragen vanbinnen een voortdurende kritische stem met zich mee. Ze twijfelen aan zichzelf, vergelijken zich met anderen, leggen de lat hoog of voelen zich snel tekortschieten. Soms is er schaamte, onzekerheid of het gevoel niet goed genoeg te zijn ook wanneer daar objectief gezien weinig reden voor lijkt te zijn.

Zelfwaardering vormt een belangrijke basis voor psychisch welzijn. Hoe je naar jezelf kijkt, beïnvloedt hoe je denkt, voelt, keuzes maakt, relaties aangaat en omgaat met tegenslag. Wanneer je zelfwaardering kwetsbaar is, kunnen oude patronen zich blijven herhalen: aanpassen, vermijden, perfectioneren, overcompenseren of jezelf wegcijferen. Op korte termijn kunnen deze patronen bescherming bieden, maar op langere termijn kunnen ze leiden tot spanning, uitputting, somberheid, angst of het gevoel steeds verder van jezelf verwijderd te raken.

Dit werkboek is ontstaan vanuit mijn klinische praktijkervaring en is mede geïnspireerd door psycho-educatieve modellen over zelfwaardering. In therapie zie ik hoe waardevol het kan zijn wanneer mensen stap voor stap leren begrijpen waar hun negatieve zelfbeeld vandaan komt, hoe het in stand wordt gehouden en hoe zij een gezondere, stabielere relatie met zichzelf kunnen ontwikkelen.

Het doel van dit boek is niet om jezelf te veranderen in iemand anders. Het doel is om dichterbij jezelf te komen. Om oude overtuigingen te onderzoeken, milder te leren kijken, je kwaliteiten opnieuw zichtbaar te maken en stap voor stap te gaan leven vanuit meer innerlijke stevigheid.

Dit werkboek heeft een psycho-educatief en reflectief karakter. Het is bedoeld als hulpmiddel bij zelfonderzoek, persoonlijke ontwikkeling

en het versterken van zelfwaardering. Het vormt geen individueel behandeladvies, geen diagnostisch instrument en geen vervanging voor psychologische of psychiatrische behandeling. Het gebruik van dit werkboek creëert geen behandelrelatie tussen de lezer en de auteur. Voor diagnostiek, behandeling of crisisinterventie is altijd een persoonlijke beoordeling door een gekwalificeerde zorgverlener noodzakelijk.

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit werkboek is bedoeld voor mensen die merken dat zij moeite hebben om zichzelf te waarderen zoals zij zijn. Misschien herken je dat je streng bent voor jezelf, snel denkt dat je tekortschiet of afhankelijk bent van bevestiging van anderen. Misschien weet je rationeel dat je kwaliteiten hebt, maar voelt dat vanbinnen niet zo.

Je kunt dit werkboek gebruiken wanneer je:

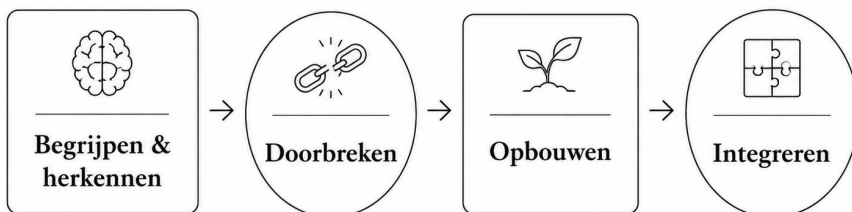
- ☞ vaak aan jezelf twijfelt
- ☞ jezelf snel vergelijkt met anderen
- ☞ moeite hebt om je positieve eigenschappen te zien
- ☞ een sterke innerlijke criticus hebt
- ☞ perfectionistisch bent of bang bent om fouten te maken
- ☞ complimenten moeilijk kunt aannemen
- ☞ je vaak schaamt, schuldig voelt of te kort voelt schieten
- ☞ oude patronen wilt doorbreken
- ☞ meer rust, mildheid en vertrouwen in jezelf wil ontwikkelen

Het werkboek kan zelfstandig worden gebruikt, als ondersteuning binnen therapie of coaching, of als aanvullend hulpmiddel in de behandelpraktijk van professionals.

Hoewel zelfstandig gebruik mogelijk is, kan professionele begeleiding waardevol zijn wanneer oude patronen diep verankerd zijn, wanneer emoties intens worden of wanneer je merkt dat negatieve gedachten over jezelf hardnekkig aanwezig blijven. Bij ernstige psychische klachten of crisisgevoeligheid is het belangrijk om contact op te nemen met een gekwalificeerde zorgverlener.

Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek is geen boek dat je alleen leest. Het is een werkboek dat uitnodigt tot reflectie, oefenen en integratie. De hoofdstukken volgen een logische opbouw:



Je begint met het onderzoeken van wat zelfwaardering is en hoe deze zich ontwikkelt. Daarna leer je herkennen hoe lage zelfwaardering zich uit in gedachten, emoties, gedrag en lichamelijke signalen. Vervolgens ga je aan de slag met interventies om oude patronen te doorbreken en een gezondere zelfrelatie op te bouwen. Je hoeft deze stappen niet perfect of lineair te doorlopen. Persoonlijke verandering verloopt zelden in een rechte lijn. Het is een proces van bewustwording, oefenen, terugvallen en opnieuw proberen.

Neem de tijd voor de reflectievragen, werkbladen en oefeningen. Schrijven kan helpen om gedachten te ordenen, patronen zichtbaar te maken en nieuwe inzichten te verdiepen. Probeer nieuwsgierig te blijven naar wat je ontdekt, zonder jezelf te beoordelen. Juist bij een boek over zelfwaardering is mildheid belangrijker dan prestatie. Wanneer je merkt dat spanning toeneemt of emoties overweldigend worden, neem dan pauze. Het versterken van zelfwaardering begint met het respecteren van je eigen draagkracht.

Een laatste uitnodiging

Zelfwaardering betekent niet dat je jezelf perfect vindt. Het betekent dat je jezelf leert zien als mens: met kwaliteiten, kwetsbaarheden, geschiedenis, patronen en mogelijkheden tot groei. Je hoeft niet eerst anders, beter of sterker te worden om waardevol te zijn. Je bent niet pas genoeg wanneer je alles goed doet, wanneer anderen je bevestigen of wanneer je geen onzekerheid meer voelt. Ik nodig je uit om dit


werkboek met openheid, rust en mildheid te gebruiken. Niet als een prestatie die je moet leveren, maar als een proces waarin je stap voor stap leert thuiskomen bij jezelf.

JE BENT GENOEG

Doorbreek oude patronen en ontwikkel een stabiele, gezonde zelfwaardering

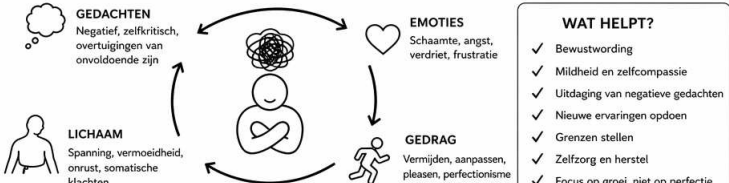
| | | |
|--|--|--|
| <p>WAAROM ZELFWAARDERING?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ Het is de basis van psychisch welzijn ✓ Het beïnvloedt hoe je denkt, voelt en handelt ✓ Het bepaalt hoe je relaties aangaat en keuzes maakt ✓ Het helpt je veerkrachtig omgaan met tegenslag | <p>VOOR WIE IS DIT BOEK?</p>  <p>Dit boek is voor jou als je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vaak aan jezelf twijfelt • jezelf snel vergelijkt met anderen • een sterke innerlijke criticus hebt • moeite hebt om je kwaliteiten te zien • perfectionistisch bent of bang bent om fouten te maken • meer rust, vertrouwen en mildheid wilt ontwikkelen | <p>HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?</p>  <ul style="list-style-type: none">  Lees en begrijp de theorie  Herken je patronen  Pas de interventies en oefeningen toe  Integreer en maak het jouw leven <p><i>Neem de tijd, wees mild voor jezelf en vier elke kleine stap.</i></p> |
|--|--|--|

DE OPBOUW VAN DIT BOEK



| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>1. FUNDAMENT Wat is zelfwaardering?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrijp wat zelfwaardering is • Hoe het ontstaat en wat het beïnvloedt • Je innerlijk verhaal en overtuigingen <p style="text-align: center;">Hoofdstuk 1-3</p> | <p>2. INZICHT Herkennen van lage zelfwaardering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe het zich uit in gedachten, emoties, lichaam en gedrag • De vicieuze cirkel • Denkfouten en cognitieve vertekeningen <p style="text-align: center;">Hoofdstuk 4-6</p> | <p>3. DOORBREKEN Interventies en verandering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewustwording en zelfobservatie • Denken herstructureren • Emotionele verwerking • Gedragsverandering en nieuwe ervaringen <p style="text-align: center;">Hoofdstuk 7-10</p> | <p>4. OPBOUWEN Versterken van zelfwaardering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positieve zelfrelatie ontwikkelen • Je kwaliteiten leren zien • Zelfzorg als psychologische interventie <p style="text-align: center;">Hoofdstuk 11-13</p> | <p>5. INTEGRATIE Duurzame verandering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omgaan met terugval • Groei en identiteit • Leven vanuit eigen waarde <p style="text-align: center;">Hoofdstuk 14-16</p> |
|---|---|---|--|---|


DE VICIEUZE CIRKEL VAN LAGE ZELFWAARDERING



| | | |
|--|--|---|
| <p>GEDACHTEN Negatief, zelfkritisch, overtuigingen van onvoldoende zijn</p> | <p>EMOTIES Schaamte, angst, verdriet, frustratie</p> | <p>WAT HELPT?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewustwording ✓ Mildheid en zelfcompassie ✓ Uitdaging van negatieve gedachten ✓ Nieuwe ervaringen opdoen ✓ Grenzen stellen ✓ Zelfzorg en herstel ✓ Focus op groei, niet op perfectie |
| <p>LICHAAM Spanning, vermoeidheid, onrust, somatische klachten</p> | <p>GEDRAG Vermijden, aanpassen, pleasen, perfectionisme</p> | |

WAT JE MAG VERWACHTEN

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
|  <p>Meer inzicht in jezelf en je patronen</p> |  <p>Een mildere en vriendelijkere relatie met jezelf</p> |  <p>Duidelijkheid over wat jij belangrijk vindt en wat bij jou past</p> |  <p>Meer innerlijke rust, vertrouwen en veerkracht</p> |  <p>Een betekenisvoller leven vanuit jouw eigen waarde</p> |
|--|---|--|---|---|

! Dit boek is psycho-educatief en bedoeld als hulpmiddel bij zelfonderzoek en persoonlijke ontwikkeling. Het vervangt geen psychologische of psychiatrische behandeling. Bij ernstige klachten of crisis: neem contact op met een gekwalificeerde zorgverlener. 

1 Fundament: Wat is zelfwaardering?

Zelfwaardering vormt de basis van hoe je jezelf ervaart en hoe je in het leven staat. Het bepaalt niet alleen hoe je naar jezelf kijkt, maar ook hoe je omgaat met uitdagingen, relaties aangaat en betekenis geeft aan wat je meemaakt.

Veel mensen denken dat zelfwaardering iets is wat je “hebt” of “niet hebt”. In werkelijkheid is het geen vaststaande eigenschap, maar een dynamisch proces. Zelfwaardering wordt beïnvloed door je ervaringen, je gedachten, je emoties en de manier waarop je met jezelf omgaat. Het kan groeien, maar ook onder druk komen te staan.

Wanneer je zelfwaardering stevig is, ben je beter in staat om met tegenslag om te gaan, grenzen te stellen en jezelf te accepteren, ook wanneer dingen niet gaan zoals je had gehoopt. Wanneer je zelfwaardering kwetsbaar is, kan er sneller twijfel ontstaan, kun je jezelf streng beoordelen en wordt het moeilijker om vertrouwen te voelen in jezelf en je keuzes.

In dit hoofdstuk onderzoeken we wat zelfwaardering precies is, welke misverstanden er bestaan en hoe het zich verhoudt tot zelfvertrouwen. Ook maken we kennis met de twee belangrijke pijlers waarop gezonde zelfwaardering rust.

1.1 Definitie en misverstanden

Zelfwaardering verwijst naar de manier waarop je jezelf waardeert als persoon. Het gaat niet alleen om wat je kunt of bereikt, maar vooral om hoe je jezelf ziet en accepteert inclusief je sterke kanten én je kwetsbaarheden.

Een helpende definitie is: ***Zelfwaardering is het vermogen om jezelf als waardevol te ervaren, los van prestaties, oordeel van anderen of tijdelijke omstandigheden.***

Er bestaan veel misverstanden over zelfwaardering. Enkele veelvoorkomende zijn:

1. Zelfwaardering betekent dat je jezelf geweldig moet vinden

Gezonde zelfwaardering gaat niet over jezelf beter vinden dan

anderen. Het gaat juist over een realistisch en evenwichtig beeld: je ziet zowel je kwaliteiten als je beperkingen, zonder jezelf af te wijzen.

2. Zelfwaardering is hetzelfde als zelfvertrouwen

Hoewel ze met elkaar verbonden zijn, zijn het verschillende processen. Je kunt je zeker voelen in wat je doet (zelfvertrouwen), maar tegelijkertijd twijfelen aan wie je bent (lage zelfwaardering).

3. Zelfwaardering is aangeboren en onveranderlijk

Zelfwaardering ontwikkelt zich in de loop van je leven en kan veranderen. Ervaringen, relaties en hoe je met jezelf omgaat spelen hierin een grote rol.

4. Zelfkritiek motiveert tot groei

Veel mensen geloven dat streng zijn voor zichzelf helpt om beter te worden. Op korte termijn kan dit soms prestaties verhogen, maar op lange termijn ondermijnt het vaak motivatie, vertrouwen en welzijn.

?

MISVERSTANDEN OVER ZELFWAARDERING

Wat zelfwaardering wel én niet is

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>1 Zelfwaardering betekent dat je jezelf geweldig moet vinden</p>  <p style="text-align: center; background-color: #333; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px;">WERKELIJKHEID</p> <p>Gezonde zelfwaardering gaat niet over jezelf beter vinden dan anderen. Het gaat juist over een realistisch en evenwichtig beeld: je ziet zowel je kwaliteiten als je beperkingen, zonder jezelf af te wijzen.</p>  | <p>2 Zelfwaardering is hetzelfde als zelfvertrouwen</p>  <p style="text-align: center; background-color: #333; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px;">WERKELIJKHEID</p> <p>Hoewel ze met elkaar verbonden zijn, zijn het verschillende processen. Je kunt je zeker voelen in wat je doet (zelfvertrouwen), maar tegelijkertijd twijfelen aan wie je bent (lage zelfwaardering).</p>  | <p>3 Zelfwaardering is aangeboren en onveranderlijk</p>  <p style="text-align: center; background-color: #333; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px;">WERKELIJKHEID</p> <p>Zelfwaardering ontwikkelt zich in de loop van je leven en kan veranderen. Ervaringen, relaties en hoe je met jezelf omgaat spelen hierin een grote rol.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 0.8em;"> <div style="text-align: center;"> ERVARINGEN</div> <div style="text-align: center;"> RELATIES</div> <div style="text-align: center;"> HOE JE MET JEZELF OMGAAT</div> </div> | <p>4 Zelfkritiek motiveert tot groei</p>  <p style="text-align: center; background-color: #333; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px;">WERKELIJKHEID</p> <p>Veel mensen geloven dat streng zijn voor zichzelf helpt om beter te worden. Op korte termijn kan dit soms prestaties verhogen, maar op lange termijn ondermijnt het vaak motivatie, vertrouwen en welzijn.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 0.8em;"> <div style="text-align: center;"> KORTE TERMIJN PRESTATIES OMHOOG</div> <div style="text-align: center;"> LANGE TERMIJN ENERGIE OMLAAG</div> </div> |
|--|---|---|--|



De kern
Zelfwaardering gaat niet over perfect zijn, beter zijn dan anderen of altijd sterk voelen.
Het gaat over jezelf accepteren, vertrouwen in jezelf ontwikkelen en met mildheid naar jezelf kijken – elke dag opnieuw.



1.2 Zelfwaardering vs. zelfvertrouwen

Zelfwaardering en zelfvertrouwen worden vaak door elkaar gebruikt, maar ze verwijzen naar verschillende aspecten van hoe je jezelf ervaart.

Zelfvertrouwen heeft betrekking op wat je denkt dat je kunt. Het gaat over vaardigheden, prestaties en het vertrouwen dat je een taak aankunt. Voorbeelden:

- ☞ “Ik kan deze presentatie goed geven.”
- ☞ “Ik weet dat ik dit probleem kan oplossen.”

Zelfwaardering heeft betrekking op hoe je jezelf als persoon waardeert. Het gaat over je gevoel van eigenwaarde, los van wat je doet of bereikt. Voorbeelden:

- ☞ “Ik ben oké zoals ik ben.”
- ☞ “Ook als iets niet lukt, blijf ik waardevol.”

Het verschil wordt vaak zichtbaar in moeilijke situaties. Iemand met veel zelfvertrouwen maar lage zelfwaardering kan bijvoorbeeld goed presteren, maar zich waardeloos voelen bij een fout. Iemand met gezonde zelfwaardering kan teleurgesteld zijn bij een mislukking, maar blijft zichzelf als persoon accepteren.

Zelfvertrouwen kan fluctueren afhankelijk van de situatie. Zelfwaardering is dieper verankerd en bepaalt hoe stabiel je blijft wanneer omstandigheden veranderen.

1.3 De twee pijlers: eigenwaarde en competentiegevoel

Gezonde zelfwaardering rust op twee belangrijke pijlers: eigenwaarde en competentiegevoel.

1. Eigenwaarde

Eigenwaarde gaat over de mate waarin je jezelf accepteert en waardeert als mens. Het is het gevoel dat je ertoe doet, dat je bestaansrecht hebt en dat je oké bent ook als je fouten maakt of niet perfect bent. Wanneer eigenwaarde stevig is:

- ☞ ben je milder voor jezelf
- ☞ kun je jezelf accepteren met je sterke en minder sterke kanten
- ☞ ben je minder afhankelijk van externe bevestiging
- ☞ Wanneer eigenwaarde kwetsbaar is:
- ☞ ben je sneller geneigd jezelf af te wijzen
- ☞ zoek je vaker bevestiging buiten jezelf
- ☞ kun je je snel schaamtevol of tekortschietend voelen

2. Competentiegevoel

Competentiegevoel verwijst naar het vertrouwen in je vermogen om dingen te doen, problemen op te lossen en met uitdagingen om te gaan. Wanneer je competentiegevoel sterk is:

- ☞ durf je nieuwe dingen te proberen
- ☞ zie je fouten als leermomenten
- ☞ voel je je in staat om invloed uit te oefenen op je leven

Wanneer dit gevoel laag is:

- ☞ kun je situaties vermijden
- ☞ twijfel je aan je capaciteiten
- ☞ ervaar je sneller machteloosheid

Beide pijlers zijn nodig voor gezonde zelfwaardering.

Wanneer één van de twee ontbreekt, kan er een disbalans ontstaan.

Bijvoorbeeld:

- ☞ Hoge prestaties (competentie) maar lage eigenwaarde ☒ perfectionisme, afhankelijkheid van succes
- ☞ Hoge eigenwaarde maar weinig competentiegevoel ☒ onzekerheid in handelen

Het versterken van zelfwaardering betekent werken aan beide pijlers tegelijk: **jezelf accepteren én jezelf ontwikkelen.**

1.4 Oefeningen

Neem de tijd voor onderstaande oefeningen. Schrijf je antwoorden bij voorkeur op.



OEFENING 1



JOUW HUIDIGE ZELFWAARDERING



Beantwoord de volgende vragen zo eerlijk mogelijk:



1 Hoe zou je jouw zelfwaardering omschrijven?



2 Wanneer voel je je goed over jezelf?



3 Wanneer twijfel je aan jezelf?



4 Waar baseer je jouw gevoel van eigenwaarde op?



2 Oefening 2 – Zelfwaardering vs. zelfvertrouwen



Denk aan een recente situatie waarin iets goed ging en een situatie waarin iets moeilijk was.

Schrijf op:

1



Wat dacht je over wat je kon (zelfvertrouwen)?

2



Wat dacht je over jezelf als *persoon* (zelfwaardering)?

Wat valt je op?



3 Oefening 3 – De twee pijlers



Geef jezelf een score van 0–10:



Eigenwaarde: _____



Competentiegevoel: _____



Reflectie:

1 Welke pijler is sterker ontwikkeld? _____

2 Welke vraagt meer aandacht? _____

3 Wat zou je kunnen helpen om deze pijler te versterken? _____



1.5 Samenvatting

Zelfwaardering gaat over hoe je jezelf als persoon waardeert, los van prestaties en oordeel van anderen. Het is geen vaste eigenschap, maar een proces dat zich ontwikkelt en kan veranderen.

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen zelfwaardering en zelfvertrouwen. Waar zelfvertrouwen gaat over wat je kunt, gaat zelfwaardering over hoe je jezelf ziet en accepteert.

Gezonde zelfwaardering rust op twee pijlers: eigenwaarde en competentiegevoel. Beide zijn nodig om stevig in jezelf te staan. Het versterken van zelfwaardering betekent leren om milder naar jezelf te kijken én vertrouwen te ontwikkelen in je eigen kunnen.

In de volgende hoofdstukken ga je ontdekken hoe zelfwaardering zich ontwikkelt en welke factoren invloed hebben op hoe jij jezelf vandaag de dag ervaart.

Weekreflectie

Neem aan het einde van de week 15 minuten om terug te kijken. Kies een rustig moment en schrijf zonder oordeel op wat je opmerkt. Het doel is niet om te beoordelen of je het “goed” hebt gedaan, maar om te ontdekken hoe jij jezelf waardeert, los van prestaties of het oordeel van anderen. Beantwoord de volgende vragen:

Op welke momenten voelde ik mij deze week waardevol als persoon?

.....

Op welke momenten koppelde ik mijn waarde aan prestaties, succes of goedkeuring van anderen?

.....

Wanneer merkte ik verschil tussen zelfvertrouwen en zelfwaardering?

Bijvoorbeeld: iets wel of niet kunnen, maar toch mild of streng naar mezelf kijken.

.....

Hoe sprak ik tegen mezelf toen iets niet lukte?

.....

Waarin kon ik mezelf accepteren, ook zonder dat alles perfect ging?

.....

Welk moment gaf mij vertrouwen in mijn eigen kunnen?

.....

Welke gedachte over mezelf wil ik minder laten afhangen van wat anderen vinden?

.....

Wat heb ik deze week geleerd over mijn eigenwaarde?

.....

Welke kleine stap wil ik volgende week zetten om milder naar mezelf te kijken?

.....

Sluit af met deze zin: *Mijn waarde hangt niet af van wat ik presteer of van wat anderen vinden. Ik mag leren om mezelf met mildheid en respect te zien.*

2 Ontwikkeling van zelfwaardering

Zelfwaardering ontstaat niet in één moment. Het is geen vaste eigenschap waarmee je geboren wordt, maar iets dat zich geleidelijk ontwikkelt. Vanaf je vroege kindertijd doe je ervaringen op die invloed hebben op hoe je naar jezelf leert kijken. Vaak gebeurt dit zonder dat je je daar bewust van bent.

Als kind leer je wie je bent via de reacties van anderen. Je merkt of je gezien wordt, of je gevoelens welkom zijn, of je fouten mag maken, of je steun krijgt wanneer je bang of verdrietig bent. Deze ervaringen vormen langzaam een innerlijk beeld van jezelf. Je leert bijvoorbeeld: ik doe ertoe, mijn gevoelens mogen er zijn, ik kan op anderen vertrouwen of juist: ik moet me aanpassen, ik mag niet lastig zijn, ik moet presteren om waardering te krijgen.

Zelfwaardering ontwikkelt zich dus in relatie tot de omgeving. De manier waarop anderen op jou reageren, hoe er met je wordt omgegaan en hoe veilig of onveilig je je voelt, vormen de basis voor je innerlijke zelfbeeld. Deze vroege ervaringen worden later aangevuld met nieuwe situaties, relaties, schoolervaringen, sociale contacten, prestaties en interpretaties. Daardoor kan zelfwaardering zich verder versterken, maar ook kwetsbaar worden.

Het is belangrijk om te begrijpen dat lage zelfwaardering meestal niet zomaar ontstaat. Vaak is het een begrijpelijke reactie op ervaringen waarin iemand zich onvoldoende gezien, gesteund, beschermd, gewaardeerd of geaccepteerd heeft gevoeld. Dit betekent niet dat het verleden alles bepaalt, maar wel dat het invloed heeft op de overtuigingen die iemand over zichzelf heeft ontwikkeld.

In dit hoofdstuk onderzoeken we hoe zelfwaardering wordt gevormd. We kijken naar de rol van vroege hechting en conditionering, de invloed van opvoeding, trauma en omgeving, en hoe sociale vergelijking bijdraagt aan identiteit en zelfbeeld.

2.1 *Vroege hechting en conditionering*

De basis van zelfwaardering wordt vaak gelegd in de eerste levensjaren. Als kind ben je afhankelijk van je omgeving. Je hebt anderen nodig voor veiligheid, nabijheid, voeding, troost en

bescherming. Maar je hebt ook emotionele afstemming nodig: het gevoel dat iemand je ziet, begrijpt en op je reageert.

Wanneer een kind verdrietig is en wordt getroost, leert het: mijn gevoelens zijn begrijpelijk. Wanneer een kind bang is en gerustgesteld wordt, leert het: ik hoef het niet alleen te doen. Wanneer een kind fouten maakt en toch liefdevol benaderd wordt, leert het: ik blijf waardevol, ook als iets niet goed gaat.

Op die manier ontstaat een basisgevoel van veiligheid. Het kind leert dat behoeften ertoe doen, dat emoties gedragen kunnen worden en dat verbinding niet direct verdwijnt wanneer er iets moeilijk is. Dit vormt een belangrijke basis voor gezonde zelfwaardering.

Wanneer deze ervaringen minder consistent zijn, kan een kind andere conclusies trekken. Bijvoorbeeld wanneer er weinig aandacht is voor emoties, wanneer liefde vooral afhankelijk lijkt van prestaties, wanneer ouders onvoorspelbaar reageren of wanneer een kind vaak kritiek, afwijzing of emotionele afwezigheid ervaart. Mogelijke conclusies die dan kunnen ontstaan zijn:

- ❧ “Ik ben niet belangrijk.”
- ❧ “Ik ben te veel.”
- ❧ “Ik moet me aanpassen om erbij te horen.”
- ❧ “Mijn gevoelens zijn lastig.”
- ❧ “Ik moet sterk zijn.”
- ❧ “Ik moet zorgen dat anderen tevreden blijven.”

Deze overtuigingen ontstaan meestal niet bewust. Een kind denkt niet letterlijk: vanaf nu ga ik geloven dat ik niet belangrijk ben. Het zijn eerder stille conclusies die gevormd worden door herhaalde ervaringen. Na verloop van tijd worden ze onderdeel van het innerlijke zelfbeeld.

Hechting en veiligheid

Hechting gaat over de emotionele band tussen een kind en belangrijke verzorgers. Wanneer deze band voldoende veilig is, leert een kind dat het steun mag zoeken en dat nabijheid betrouwbaar kan zijn. Dit helpt bij het ontwikkelen van vertrouwen in zichzelf en anderen. Een veilig gehecht kind leert meestal:

- ☞ mijn behoeften doen ertoe
- ☞ ik mag steun vragen
- ☞ ik ben de moeite waard
- ☞ emoties mogen er zijn
- ☞ ik hoef niet perfect te zijn om geliefd te worden

Wanneer hechting onveilig of onvoorspelbaar is, kan een kind leren dat het beter is om zichzelf aan te passen, emoties te onderdrukken, extra goed te presteren of juist afstand te houden. Dit zijn vaak beschermingsstrategieën. Ze helpen een kind om met de situatie om te gaan, maar kunnen later beperkend worden.

Een kind dat bijvoorbeeld merkt dat verdriet weinig ruimte krijgt, kan leren om gevoelens weg te stoppen. Later kan die persoon moeite hebben met kwetsbaarheid of denken: ik moet het alleen kunnen. Een kind dat vooral waardering krijgt bij goede prestaties, kan later gaan geloven: ik ben waardevol als ik presteer.

Conditionering

Naast hechting speelt conditionering een belangrijke rol. Kinderen leren door herhaling, beloning, afwijzing en reacties uit hun omgeving. Gedrag dat waardering oplevert, wordt vaker herhaald. Gedrag dat kritiek, afwijzing of spanning oproept, wordt sneller vermeden. Voorbeelden:

- ☞ Liefde krijgen wanneer je je aanpast
"Ik ben waardevol als ik me aanpas."
- ☞ Complimenten krijgen bij prestaties
"Ik ben waardevol als ik het goed doe."
- ☞ Afwijzing ervaren bij emoties
"Mijn gevoelens zijn niet oké."
- ☞ Rust krijgen wanneer je stil bent
"Ik moet niet te veel ruimte innemen."
- ☞ Waardering krijgen wanneer je zorgt voor anderen
"Ik ben waardevol als ik nuttig ben."

Deze patronen kunnen zich later in het leven blijven herhalen. Je merkt dan misschien dat je automatisch hard werkt, jezelf wegcijfert, emoties inslikt of bang bent om fouten te maken. Niet omdat je daar bewust voor kiest, maar omdat je ooit hebt geleerd dat dit nodig was om waardering, veiligheid of verbinding te behouden.