

Moed en lef

Tien tips om te bouwen aan je zelfvertrouwen

Je (her)kent vast een leerling, een collega of iemand in je omgeving die zelfverzekerd voor een volle zaal een sprankelende presentatie geeft. Het lijkt zo vanzelf te gaan dat je je wellicht afvraagt: Hoe dan?

Zelfvertrouwen: voor de één is het vanzelfsprekend terwijl de ander nog een flinke dosis vertrouwen in zichzelf kan gebruiken.

COVID-19 heeft de afgelopen maanden ervoor gezorgd dat wij als docenten in een rap tempo zijn overgeschakeld van fysiek lesgeven naar online lesgeven en alle mengvormen daartussen. Het oncomfortabele gevoel van online-beginner zijn, heeft mij behoorlijk parten gespeeld en dat doet het nog steeds. Een collega vroeg mij: "Heb je wel zelfvertrouwen?" Gekscherend vroeg ik "Wat versta jij onder zelfvertrouwen?"

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is, zoals het woord al zegt, het vertrouwen dat je in jezelf hebt. De essentie van zelfvertrouwen is naar mijn mening tweeledig:

- vaardigheid
- waardigheid

Eenzijds is er vaardigheid – het vertrouwen in je eigen kunnen, bijvoorbeeld dat je je taken en werkzaamheden goed kunt uitvoeren. Anderzijds is er waardigheid – het vertrouwen in jezelf als persoon, dat je ertoe doet zonder dat je afhankelijk bent van je prestaties. Dat als het leven je uitdaagt of als het niet gaat zoals je zou hopen, je zonder onzekerheid en angst die uitdagingen aan durft te gaan, ook al weet je niet wat de uitkomst zal zijn.



Je zelfvertrouwen is gevormd door wat je mee hebt gemaakt, wat mensen in je omgeving zeggen en vinden, en hoe jij hier voor jezelf betekenis aan hebt gegeven. Voor mij is de splitsing in vaardigheid en waardigheid cruciaal als je wilt bouwen aan zelfvertrouwen. Want zijn het je vaardigheden die je laten twijfelen of is het ontbreken van geloof in jezelf de boosdoener?

Bouwen aan zelfvertrouwen

Om te bouwen aan zelfvertrouwen maak ik graag de vergelijking met een huis. Je kunt nog zo'n prachtig pand hebben gebouwd, maar als de fundering niet stevig genoeg is, dan komen er scheuren. 'De scheuren' kunnen vanuit jezelf komen, maar ze kunnen ook ontstaan door externe omstandigheden. Zelfvertrouwen hebben en onderhouden is

een leerproces dat gepaard gaat met oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

1 Werk aan je fundament: jij mag er zijn

Jezelf accepteren zoals je was, zoals je nu bent en zoals je wilt worden is erg belangrijk bij het hebben of krijgen van zelfvertrouwen. Als je steeds twijfelt of je wel goed genoeg bent, besluit dan nu om niet-helpende gedachten om te buigen naar: ik mag er zijn, ik doe ertoe. Doe dit net zolang totdat je er ook in gelooft. Deze heipalen heb je nodig voor een stevig fundament om je te beschermen tegen alle invloeden van buitenaf.

2 Denk aan het juiste: ik wil

Als ik je vraag om *niet* aan je onzekerheid te denken, waar denk je dan aan? Je kunt bezig zijn met alles wat je *niet* meer wilt, maar het



LOES VAN GEMERT is docent economie en vertrouwenspersoon voor docenten en trainers. Bekijk op www.loesvangemert.nl wat ze nog meer doet.

is veel krachtiger om je aandacht te richten op wat je juist *wel* wilt. Focus je op de voortgang in plaats van op de fouten, want wat je aandacht geeft, groeit.

3 Vier je succes – groot of klein

Vier je successen – klein of groot, want jij bent diegene die de slingers op kan hangen. Maak van je ‘to-do-lijst’ eens een ‘ta-da-lijst’, dat helpt bij het bouwen aan je zelfvertrouwen. Een mooi bijeffect is dat je stilstaat bij de stappen die je hebt gemaakt. Dit zijn waardevolle momenten om kracht uit te halen wanneer het minder gaat.

4 Samen

You don’t know what you don’t know. Een belangrijk inzicht voor mij is geweest dat je niet weet wat je niet weet. We hebben elkaar

nodig. Ga het gesprek aan met anderen om samen te werken, ervan te leren, nieuwe technieken en materialen te bekijken en je horizon te verbreden. Er valt nog zoveel te ontdekken, ook over jezelf.

5 Laat je inspireren, niet irriteren

Jezelf vergelijken met anderen is aan de orde van de dag, maar of je gedachten reëel zijn, hangt ervan af met wie je jezelf vergelijkt. Vergelijk je daarom met jezelf van gisteren. Kom je toch in de verleiding om jezelf met anderen te vergelijken, zorg dan dat je je laat inspireren en niet laat irriteren door anderen.

6 Niet zwart-wit, maar de kleur van je hart

Niemand is honderd procent aantrekkelijk of honderd procent lelijk. Je doet het nooit honderd procent briljant of honderd procent

fout. Sta jezelf niet toe om zwart-wit te denken, maar denk in termen van ontwikkeling en groei. Wat vandaag nog niet lukt, kan morgen beter gaan door jezelf pogingen (kansen) te blijven bieden om vooruit te gaan.

7 Mindset: zie fouten als leermomenten

De kern van leren is vergeten te vertragen. Als je dat als uitgangspunt neemt, weet je dat je moet blijven oefenen om te leren dat fouten leermomenten zijn. Als iets nog niet lukt, of misschien zelfs wel helemaal mislukt is, is dat een ervaring die je meeneemt naar het volgende project. Zorg voor een leerklimaat waar fouten niet als fout maar als goed worden aangemerkt. Plan regelmatig opdrachten in zoals ‘zoek de fout’, om te laten ervaren dat fouten nodig zijn om te leren.

8 Wees lief

Zorg dat je zorgvuldig bent in wat je tegen jezelf zegt als het tegenzit en je aan jezelf gaat twifelen. Want wat je tegen jezelf zegt, worden je gedachten. Je gedachten bepalen je gevoel en die gevoelens zorgen voor bepaald gedrag. Vanzelfsprekend heeft je gedrag een bepaald gevolg. Zorg dat die cirkel positief is, anders word je een hamster in een draaiend rad. Je bent moe, maar je bent geen stap verder gekomen.

9 Vergroot je comfortzone

In je comfortzone voel je je veilig en heb je controle. Toon moed en lef door je comfortzone in kleine stappen te vergroten naar een leerzone. Probeer iedere dag, week of maand iets te doen wat je eerst niet deed of durfde. Zet stappen van een comfortzone naar een angstzone om in de leerzone te ontdekken dat je nieuwe kennis en kunde hebt opgedaan. *‘Feel the fear, do it anyway.’*

10 Begin met het einde in gedachten, maar zet elke dag een stap

Je kunt dromen van heel veel zaken die je wilt doen en bereiken, maar zonder actie ontstaat er maar weinig verbetering. Zet elke dag een stap in de juiste richting en omarm je leerproces. Doe het gewoon: bouw elke dag aan je zelfvertrouwen! ●

Meer lezen

Haringsma, R. (2017). *Vergroot je zelfvertrouwen. Voel je goed en presteer beter.* Tielt: Lannoo. <https://www.depsycholoog.nl/zelfvertrouwen/>



| Denken | Voelen | Ervaren |
|---|--|---|
| Werk aan je fundament: jij mag er zijn (1) | Laat je inspireren en niet irriteren (5) | Vier je succes (3) |
| Denk aan het juiste (2) | Wees lief (8) | Samen (4) |
| Niet zwart-wit, maar de kleur van je hart (6) | | Mindset: zie fouten als leermomenten (7) |
| | | Vergroot je comfortzone (9) |
| | | Begin met het einde in gedachten, maar zet elke dag een stap (10) |