

5 tips voor meer zelfvertrouwen

Gebrek aan zelfvertrouwen is een veelvoorkomend probleem. In dit stuk gaan we dieper in op gebrek aan zelfvertrouwen: wat is zelfvertrouwen, wat is de oorzaak van een gebrek aan zelfvertrouwen, maar vooral: wat kunt u zelf doen om meer zelfvertrouwen te krijgen?

Wat is zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is, zoals het woord al zegt, het vertrouwen dat u in uzelf heeft. Het is een realistische kijk op uw eigen kunnen; het vertrouwen dat u zelf taken en hindernissen aankunt.

In de positieve psychologie is de theorie dat zelfvertrouwen een balans is tussen vaardigheid en waardigheid. William James, een van de grondleggers van de moderne psychologie, zag zelfvertrouwen als de vaardigheid om succes te behalen. Wanneer u door te oefenen bepaalde vaardigheden vergroot, vergroot dit ook uw zelfvertrouwen. U weet dan dat u iets goed kunt, u twijfelt hier niet over.



Tegenwoordig wordt er ook steeds meer aandacht geschonken aan waardigheid. Want wat als het niet lukt om bepaalde vaardigheden te vergroten, of dat u hier geen complimenten over krijgt? Uw zelfvertrouwen kan dan zo weer verdwijnen. Daarom is het belangrijk om ook aan uw waardigheid te werken. Dit betekent dat u uzelf waardevol vindt, ook al staat daar misschien geen prestatie tegenover. Kortom, uzelf accepteren zoals u bent is ook erg belangrijk bij het creëren van zelfvertrouwen.

Hoe ontstaat een gebrek aan zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen ontwikkelt zich in de kinderjaren. Naast iemands persoonlijkheid is de sociale omgeving erg belangrijk bij de ontwikkeling van zelfvertrouwen. Wanneer u bijvoorbeeld erg beschermd opgevoed bent, kan het zijn dat u niet geleerd heeft om een eigen mening te vormen en zelf dingen te ondernemen. Als u ouder wordt, kan dit zich uiten in uw gedrag. U durft weinig initiatief te nemen of iets niet te zeggen, omdat u bang bent dat een ander vindt dat u iets stoms zegt. Hierdoor behaalt u geen successen en krijgt u geen bevestiging dat u iets heus wel kan. Uw zelfvertrouwen neemt nog meer af en dit resulteert in nog minder positieve ervaringen. U komt in een negatieve spiraal terecht.

Hetzelfde kan ontstaan wanneer mensen in uw omgeving kritiek hebben geleverd op uw gedrag of prestaties, of wanneer u bent gepest. Ook dit zijn oorzaken waardoor u aan uzelf kunt gaan twijfelen en dingen uit de weg kunt gaan, waardoor uw zelfvertrouwen afneemt of zich niet genoeg ontwikkelt.

5 tips voor meer zelfvertrouwen

Wanneer u een gebrek aan zelfvertrouwen heeft, kunt u dit niet zomaar in een uurtje veranderen. U moet actief aan de slag. Met de onderstaande tips kunt u de komende tijd concrete stappen zetten om uw zelfvertrouwen te vergroten.

- 1. Wees u bewust van uw gedachten** De reden van uw onzekerheid in een situatie is dat u er bepaalde gedachten op nahoudt. Wat uw gedachte is bij een situatie, maakt hoe u u voelt. Het is belangrijk om u hiervan bewust te zijn en deze gedachten te leren herkennen, zodat u ze kunt veranderen. Dus oefen daarmee. Bedenk de komende tijd iedere dag een situatie waarin uw zelfvertrouwen u in de steek liet:
 1. Wat was de situatie, wat gebeurde er? (Gebeurtenis)
 2. Wat deed u? (Gedrag)
 3. Wat voelde u toen? (Gevoel)
 4. Wat dacht u? (Gedachte)
- 2. Heb helpende gedachten** Wanneer u gebrek hebt aan zelfvertrouwen, zal u waarschijnlijk vaak niet-helpende gedachten hebben. 'Ik kan het niet' of 'Iedereen vindt het stom als ik wat zeg' zijn voorbeelden van gedachten die u kunt hebben. Deze gedachten zijn niet realistisch. Het is belangrijk om deze gedachten te leren ombuigen om weer een waarheidsgetrouw beeld van de werkelijkheid te krijgen en uw zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Kortom, oefen om van deze niet-helpende gedachten helpende gedachten te maken. Een helpende gedachte is positief en realistisch.
- 3. Ga uitdagingen niet uit de weg** Wanneer u denk dat u iets niet kunt, doe het dan toch. Heb een positieve verwachting van uzelf en stel een realistisch doel. Begin niet te moeilijk en zorg dat wat u gaat doen haalbaar is, zodat u dit met een succes kunt afsluiten. Hierdoor ervaart u dat u iets heus wel kunt en weet u dat u het een volgende keer weer kunt. Wanneer u dit steeds vaker zult ervaren, zal uw zelfvertrouwen groeien.
- 4. Weet wat uw kwaliteiten zijn** Misschien heeft u het idee dat u weinig zelf kunt of weinig zelf bereikt. Dit is niet zo, iedereen heeft zijn of haar kwaliteiten. Maak voor uzelf inzichtelijk wat uw kwaliteiten en successen zijn. Doe dit door op te schrijven wat u goed kunt en welke doelen u heeft bereikt. Ook al heeft u in het begin misschien het gevoel dat het maar kleine dingen zijn. Schrijf het ook op wanneer u een complimentje van iemand krijgt.
- 5. Leer uzelf te accepteren zoals u bent** Ga uit van uw eigen kracht. Iedereen is anders en dat is maar goed ook. Er zullen altijd mensen zijn die veel voelen voor uw ideeën of mensen die minder met uw ideeën hebben. En dat is prima. Wees u daarvan bewust. Vindt u het lastig om uzelf te accepteren en wilt u hieraan werken? Een cursus [Mindfulness](#) kan u hierbij helpen.



Beperkt een gebrek aan zelfvertrouwen u in uw dagelijks leven en komt u er met deze tips niet uit? Fonds Psychische Gezondheid biedt een hulplijn aan via Stichting Korrelatie. Psychologen en maatschappelijk werkers kunnen u voorzien van gratis adviezen en tips en verwijzen, als dat nodig is, door naar andere hulpverleners of informatiebronnen.

Ook kunt u voor boeken met meer informatie over zelfvertrouwen terecht in onze online boekwinkel.

Fonds Psychische Gezondheid is een goed doel met een missie. We streven naar een samenleving waarin mensen niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch gezond zijn. Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft met psychische problemen of wil weten hoe die te voorkomen zijn. Dit doen we door:

- Het financieren van onderzoek naar nieuwe en betere behandelmethoden en zorgprojecten
- Het bieden van actuele en betrouwbare informatie
- Het bevorderen van openheid en begrip.

Fonds Psychische Gezondheid steunen? Ga naar www.psychischegezondheid.nl/helpmee