

> [CHRONISCHE ONZEKERHEID](#) > [PATRONEN](#) > [TIPS](#)

Onzekerheid en zelfvertrouwen

Een artikel van Olivier Delfin,
Beroepsbeoefenaar Europees geregistreerde psychotherapie / European Certificate of Psychotherapy (ECP)-houder

Iedereen voelt zich wel eens onzeker. Onzekerheid over hoe we overkomen, over onze visie (of we de dingen wel goed zien), over onze beslissingen, of over onze kwaliteiten.

Momenten of perioden van onzekerheid zijn niet alleen heel menselijk, het kan ook zijn positieve kanten hebben: het stimuleert ons om naar onszelf, onze kwaliteiten, of levenssituatie te kijken.

Tijdelijke onzekerheid kan zo leiden tot nieuwe inzichten, keuzen en een hernieuwd of vergroot zelfvertrouwen.

Chronische onzekerheid en gebrek aan eigenwaarde

Vervelend wordt het echter, wanneer we erin blijven hangen, onze onzekerheid chronisch wordt en zich over steeds meer levensgebieden begint uit te breiden. Vaak hebben we in dan ergens het idee we eigenlijk niet deugen, slecht, dom, of zwak zijn.

We zijn dan niet alleen tijdelijk onzeker over bepaalde keuzen of vaardigheden, maar we hebben een algemeen gebrek aan eigenwaarde: het lijkt alsof we ons geboorterecht, om er onvoorwaardelijk te mogen zijn, hebben verloren.

Geloven we dat we niet goed genoeg zijn - of dat de ander altijd belangrijker is, of dat we alleen waardevol zijn in zo verre we anderen helpen - dan verliezen we onszelf.

Door een té sterk gericht zijn op de ander – wat de ander zou kunnen vinden of denken - vergeten we onze eigen kwaliteiten en zijn we ons niet meer bewust van wat we zelf willen, wat we zelf van iets vinden.

Hebben we eenmaal een negatief zelfbeeld, dan proberen we vaak dit te compenseren door positieve bevestiging te zoeken.

Acceptatie door anderen wordt dan té belangrijk. Zo belangrijk dat we geen onderscheid maken door wie, met wat en ten koste van wat we geaccepteerd willen worden.

We vergeten onze kritische vermogens te gebruiken. Iedereen moet en zal ons aardig of goed vinden!

Een valkuil waarbij we onze eigen waarden en grenzen inleveren om maar kost wat kost geaccepteerd te worden.

Acceptatie die echter nooit echt bevredigend is, omdat anderen niet reageren op de echte persoon die we zijn en vanwege de hekel die we aan onszelf krijgen. Een

hekel aan onszelf die ontstaat doordat we onze eigen waarden hebben uitverkocht.

Wanneer acceptatie een té belangrijk, negatief beladen, centraal staand onderwerp in ons leven wordt, kunnen we een zogenaamde **SOCIALE FOBIE** ontwikkelen. In dat geval gaan we steeds meer sociale situaties vermijden uit angst voor negatieve beoordelingen en vanwege de paniekgevoelens die dat met zich meebrengt.

Patronen bij een gebrek aan eigenwaarde

Naast negatieve opvattingen over onszelf, zien we bij een gebrek aan eigenwaarde of chronische onzekerheid onder ander de volgende patronen:

- We blijven niet bij onszelf (wat we zelf van de dingen en de ander vinden).
Om te bepalen of we iets goed hebben gedaan, gaan we uit van de criteria van anderen (alleen als de ander zegt dat het goed is, is het goed) en vergeten onze eigen maatstaven.
We zijn te vaak en te veel bezig met wat de ander aan negatiefs over onszelf zou kunnen denken of vinden (gedachtelezen.)
- Zwart-wit denken: iets is helemaal goed of helemaal fout, zonder iets er tussenin. We zijn of op alle gebieden 100 % succesvol, of we zijn een totale mislukkeling.
- Perfectionisme (wat samengaat met zwart-wit denken): alles moet altijd 100 % goed of succesvol zijn wat we doen, of het is helemaal fout. We denken daarbij vaak dat het rampzalig is om fouten te maken. Meestal proberen we met ons streven naar perfectie om kritiek of teleurstelling van anderen te voorkomen. Vaak streven we bij perfectie niet zozeer onze eigen normen en idealen na, maar de waarden en normen van anderen, die we onbewust of kritiekloos hebben overgenomen.
- Een constant vergelijken met anderen: er is altijd wel iemand te vinden die iets beter kan dan wij.
- Een negatieve focus: een eenzijdige focus op wat we nog niet kunnen of bereikt hebben, in plaats van een focus op wat we wel kunnen en al bereikt is.

Tips voor vergroting van zelfvertrouwen

Bij lichtere vormen van onzekerheid kan tevens [DE ZELFHULP CD "ZELF - VERTROUWEN"](#) uitkomst bieden.

- Bewustwording van bovenstaande opvattingen en patronen, zonder – en dat is van essentieel belang – uzelf hierover te veroordelen, leidt vaak al vanzelf tot verandering.

- Train uzelf in een extern, naar buiten gericht gebruiken van uw zintuigen. Stop met gedachtelezen: u weet niet wat de ander zou kunnen denken. Vraag uzelf regelmatig af “wat valt mij op aan de ander, wat vind ik zelf van de ander of van de dingen, wat zijn mijn eigen maatstaven, wat wil ik zelf bereiken”?

- Vergelijk uzelf met uzelf: kijk regelmatig naar wat u al in uw leven hebt bereikt, of wat al beter gaat dan verleden week of verleden maand, om pas daarna te kijken naar wat nog beter in de toekomst kan. Probeer niet iemand anders te worden, maar ontwikkel het beste wat u in u heeft.

- Zet vraagtekens bij het niet-reële ideaal van perfectionisme: niet haalbaar, buiten de menselijke maat, is eigenlijk maar saai, geeft alleen maar onnodige stress. Maak opzettelijk zo nu en dan kleine (onschuldige) fouten. Vraag uzelf af of u uw eigen of andermans maatstaven voor succes volgt. Volg uw eigen maatstaven!

PAGE PROTECTED BY [COPYSCAPE](#) DO NOT COPY