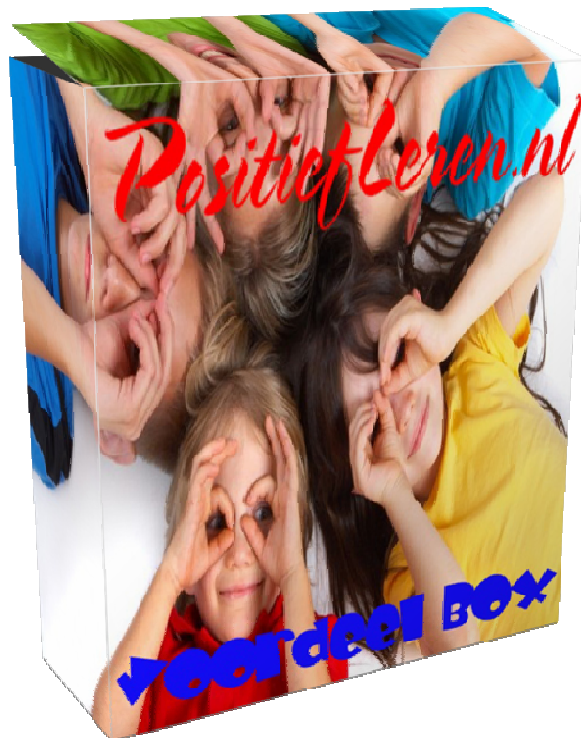


Onderdeel van de 'Positief leren Voordeel Box'





Inhoudsopgave Zelfvertrouwen Opbouwen

1. Zelfvertrouwen	07
1.1 Wat is zelfvertrouwen	07
1.2 Het nut van zelfvertrouwen	07
1.3 Geestelijk ontwikkelen	07
1.4 De liefde voor jezelf	08
1.5 Mannen en vrouwen	08
1.6 Zelfvertrouwen en je relatie	08
1.7 Omgaan met onzekerheid	09
2. Weinig zelfvertrouwen	10
2.1 Opedane ervaringen	10
2.2 Omgeving en onzekerheid	10
2.3 Periode in je leven	10
2.4 Zelfvertrouwen ontwikkelen	11
3. Oplossings- en doelgericht denken	12
3.1 Stel jezelf doelen voor ogen	12
3.2 Wat wil je bereiken	12

Inhoudsopgave Zelfvertrouwen Opbouwen

4. Positief zelfbeeld 13

4.1	Jezelf trainen	13
4.2	Let op je kleding	13
4.3	Sporten en gezonde voeding	13
4.4	Erken je krachten en zwaktes	13
4.5	Erken je angsten	14
4.6	Leer van anderen	14
4.7	Let op je lichaamshouding	14
4.8	Vergelijk jezelf niet steeds	14
4.9	Verlaag je eisen	15
4.10	Positief denken	15
4.11	Glimlach veel meer	15
4.12	Niet negatief over jezelf	15
4.13	Aanvaard complimenten	15
4.14	F**k schoonheidsidealen	15
4.15	Leer van je fouten	16
4.16	Doe eens iets anders	16
4.17	Geef jezelf een peptalk	16
4.18	Vecht ertegen	16
4.19	Wees niet afhankelijk	17
4.20	Laat je niet ompraten	17

5. Zelfvertrouwen bij kinderen 18

5.1	Uitingen van weinig zelfvertrouwen	18
5.2	Ontwikkeling van het zelfbeeld	19

6. Ontspanningsoefeningen 20

6.1	Effect van ontspanningsoefeningen	20
6.2	Op zoek naar je spanningen	20
6.3	Een effectieve ademhalingsoefening	21
6.4	Een makkelijke ontspanningsoefening	21
6.5	Draaien met je hoofd	22
6.6	Schudt de spanningen van je af	22
6.7	Concentreer je op je lichaam	23

Inhoudsopgave Zelfvertrouwen Opbouwen

7. Faalangst _____ 24

- 7.1 Kinderen en volwassenen _____ 24
- 7.2 Soorten faalangst _____ 24
- 7.3 Vervelende gevolgen _____ 25
- 7.4 Afkomen van je faalangst _____ 25
- 7.5 Neem tijd voor jezelf _____ 25
- 7.6 Geef de moed niet op _____ 25
- 7.7 Stel jezelf geen hoge doelen _____ 26
- 7.8 Maak een lijstje _____ 26

8. Nieuwe start _____ 27

- 8.1 Werk er dagelijks aan _____ 27
- 8.2 Bedankt en succes! _____ 27

1. Zelfvertrouwen

Er zijn heel veel leerkrachten die onzeker zijn. Zo'n acht op de tien leerkrachten zou graag wat meer zelfvertrouwen willen hebben. Dat is nogal wat! Heel veel leerkrachten zijn op zoek naar een manier om hun onzekerheid te overwinnen. Bij zelfvertrouwen komt het vooral neer op het geloof dat je hebt in jezelf.

1.1 Wat is zelfvertrouwen

Er zijn mensen die barsten van het zelfvertrouwen, maar er zijn er dus ook heel veel die er een gebrek aan hebben Eigenlijk zegt het woord het al. Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je hebt in jezelf. Je gelooft dan meer in jezelf. Het komt erop neer dat je vindt dat je de moeite waard bent en dat je recht hebt op geluk. Hierdoor sta je positief in het leven.

1.2 Het nut van zelfvertrouwen

Een gezonde basis van zelfvertrouwen zorgt ervoor dat je veel beter met successen en tegenslagen kunt omgaan. Als je genoeg zelfvertrouwen hebt, dan denk je niet gelijk negatief over jezelf bij een tegenslag. Je ziet deze tegenslag juist als een uitdaging en een leermoment om het in de toekomst beter te doen. Dit komt, omdat je dan gelooft in jezelf en veel positiever tegenover het leven en de toekomst aankijkt. Ook wanneer je een hele grote tegenwerking hebt te verwerken kan je hier beter mee omgaan. Je blijft dan rustiger en kalm en raakt niet snel in paniek.

1.3 Geestelijk ontwikkelen

Met voldoende zelfvertrouwen blijf je jezelf ook geestelijk ontwikkelen. Je kijkt namelijk positief tegen jezelf aan. Hierdoor bereik je je gestelde doelen veel beter. Je weet namelijk precies waar je min- en pluspunten liggen. Je weet dus waar je goed of minder goed in bent. Kortom, je weet waar je mogelijkheden liggen. Genoeg zelfvertrouwen heeft zeker invloed op je werk. Je weet precies waar je goed in bent en welke opdrachten/ commissies/ vakken het beste bij je passen.

1.4 De liefde voor jezelf

Zelfvertrouwen is sterk afhankelijk van de liefde die je voor jezelf hebt en je zelfkennis. Als je erg onzeker bent dan heb je heel weinig eigenliefde en zelfkennis. Om je zelfvertrouwen te vergroten is het dus heel erg belangrijk om meer zelfkennis en liefde voor jezelf te krijgen. Mensen met weinig eigenliefde zijn vaak heel erg onzeker en ergeren zich vaak aan hun mislukkingen of fouten. Iemand met voldoende eigenliefde zal de moed niet snel opgeven. Als iets mislukt, dan zal hij of zij zich dit veel minder aantrekken. Wanneer je voldoende eigenliefde hebt, dan laat je je niet zo snel uit het veld slaan. Je bent dus minder snel in paniek bij een tegenslag.

Bij zelfkennis gaat het erom hoe je tegen jezelf aankijkt. Als je jezelf ziet als een zeer goede vriend of vriendin waar je altijd op kunt bouwen, dan kan je waarschijnlijk veel makkelijker problemen overwinnen. Je hebt dan namelijk zelf de kracht om dit te doen. Wanneer je jezelf ziet als een dom iemand, dan zal het veel moeilijker voor je zijn om tegenslagen te verwerken of problemen op te lossen. Je hebt dan namelijk veel minder innerlijke kracht om dit te doen. Ook heb je dan heel weinig zelfkennis. Om het beeld dat je van jezelf hebt te verbeteren, is het een tip om meer aandacht te schenken aan je pluspunten. Met meer eigenliefde en een positief zelfbeeld zal je leven veel makkelijker zijn. Je hebt dan veel meer zelfvertrouwen. Dit zal je ook naar anderen uitstralen.

1.5 Mannen en vrouwen

Over het algemeen zijn vrouwen sneller onzeker dan mannen. Het zelfvertrouwen van vrouwen wordt namelijk sneller aangetast dan dat van mannen. Dit komt, omdat vrouwen zich kritiek veel meer aantrekken dan mannen. Vrouwen hebben wat meer bevestiging nodig. Ze hechten, vaker dan mannen, veel meer belang aan de mening van iemand anders. Veel vrouwen vinden de goedkeuring van anderen vaak erg belangrijk. Hierdoor hebben vrouwen vaak iets minder zelfvertrouwen dan mannen.

1.6 Zelfvertrouwen en je relatie

Een gebrek aan zelfvertrouwen kan van grote invloed zijn op je relatie. Zo kan je altijd de goedkeuring van je partner nodig hebben, of kun je erg jaloers zijn. Het kan ook nog zo zijn dat je door je onzekerheid heel weinig van jezelf en je gevoelens laat zien. Een laag zelfbeeld kan weer van een negatieve invloed zijn op je relatie.

Meer bevestiging nodig

Als je heel erg onzeker bent over jezelf, dan heb je waarschijnlijk meer bevestiging van je partner nodig. Je wilt bijvoorbeeld weten of je partner nog wel van je houdt, nog verder met je wilt en welke gevoelens hij of zij nog voor je heeft. Als je deze bevestiging vaak nodig hebt, dan kan dit dus te maken hebben met je eigen onzekerheid. Vraag jezelf dus af waarom die goedkeuring zo belangrijk voor je is.

Jaloezie

Ook jaloezie kan voortkomen uit je eigen onzekerheid. Je kunt bijvoorbeeld jaloers zijn op het feit dat je partner je in jouw ogen te weinig aandacht geeft. Bij jaloezie en onzekerheid kun je ook last hebben van verlatingsangst. Je bent namelijk heel erg bang dat je partner je verlaat of je bedriegt. Een te grote jaloezie kan van een negatieve invloed zijn op je relatie. Veel relaties lopen stuk op jaloezie. Je geeft je partner dan namelijk een zeer beklemmend gevoel. Wanneer je merkt dat je jaloerse gevoel komt bovendrijven, probeer dit dan te negeren en aan iets anders te denken. Of praat er goed over met je partner. Vertel hem of haar waarom je je zo voelt. Leg aan je partner uit dat het niets met hem of haar te maken heeft, maar dat je jaloezie vooral voortkomt uit je eigen onzekerheid.

Veel zeuren

Als je niet tevreden bent over jezelf kan dit ook weer van invloed zijn op je relatie. Je kunt dan wat sneller gaan zeuren. Zo kan je zeuren om bevestiging van je partner. Het is erg belangrijk dat je aan je partner aangeeft dat je eigenlijk zeurt omdat je je erg onzeker voelt.

Verlatingsangst

Iemand die heel erg onzeker is, zal sneller last hebben van verlatingsangst. Bij verlatingsangst ben je er heel erg bang voor om de ander kwijt te raken. Deze angst komt weer voor uit onzekerheid.

Laat onzekerheid niet je relatie bepalen

Probeer ervoor te waken dat je onzekerheid nooit de boventoon binnen je relatie gaat voeren. Iedereen is wel eens onzeker binnen een relatie. Het komt dus vaker voor. Na verloop van tijd wordt het je veel duidelijker waarom je je onzeker voelt over bepaalde zaken binnen je relatie.

1.7 Omgaan met onzekerheid

Als je onzeker bent dan zal je waarschijnlijk steeds bij je partner willen zijn. Je wilt alleen maar dingen met hem of haar doen en niet met iemand anders. Je partner heeft hierdoor veel minder vrijheid. Door je zo te gedragen geef je je partner namelijk een zeer beklemmend gevoel. Om je zelfverzekerder te voelen binnen je relatie is het dus heel erg belangrijk dat je je partner vrijlaat. Onderneem dus dingen zelfstandig. Ga bijvoorbeeld alleen sporten of naar vrienden. Een ander voordeel van elkaar vrijlaten is, is dat je elkaar veel meer te vertellen hebt.

Ook is het belangrijk dat je met je partner praat over je onzekerheid. Vertel hem of haar over je gebrek aan zelfvertrouwen. Als je dit uitlegt dan zal je partner je namelijk veel beter begrijpen. Hij of zij kan je ook laten inzien dat het nergens voor nodig is om onzeker te zijn. Zo kan je partner je wijzen op je pluspunten.

Duidelijkheid over verwachtingen

Je kunt je ook onzeker voelen binnen je relatie, omdat je niet weet wat de verwachtingen van je partner zijn. Zo kan het zijn dat jij met hem of haar oud wilt worden en kinderen wilt, maar je weet niet of je partner dit wilt. Om dan meer zekerheid binnen je relatie te krijgen is er eigenlijk maar een optie en dat is praten. Zo weet je namelijk waar je aan toe bent en kan je besluiten om wel of niet bij je partner te blijven.

2. Weinig zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is iets waar je aan moet werken, je krijgt het namelijk niet mee tijdens je geboorte. Er zijn een aantal oorzaken te noemen, waardoor je weinig zelfvertrouwen kunt hebben.

2.1 Opgedane ervaringen

De ervaringen die je tot nu toe hebt opgedaan, zijn van een grote invloed op je zelfvertrouwen. Als je ooit een keer een presentatie hebt moeten geven die helemaal mislukte, zal je de volgende keer veel onzekerder zijn als je een presentatie moet geven. Doordat het een keer is mislukt, ben je er namelijk niet van overtuigd dat je het kan.

2.2 Omgeving en onzekerheid

Ook je omgeving kan van grote invloed zijn op je gebrek aan zelfvertrouwen. Zo kan je je onzekerder gaan voelen als je het gevoel hebt dat mensen je niet serieus nemen of niet naar je luisteren. Je gaat dan heel erg twijfelen aan jezelf.

Ook als iemand steeds kwetsende en neerbuigende dingen tegen je zegt, zal je aan jezelf gaan twijfelen. Negatieve kritiek die op jou is gericht is van grote invloed op je zelfvertrouwen. Verder is het heel erg belangrijk dat je het gevoel krijgt dat er iemand is die je altijd steunt en die echt naar je luistert, zoals je vader, moeder, vriend of vriendin.

2.3 Periode in je leven

Daarnaast hangt veel of juist een gebrek aan zelfvertrouwen ook weer af van de periode waarin je je in je leven begeeft. Als dit een erg moeilijke periode is, dan ben je veel minder stabiel. Je zult dan sneller negatief over jezelf denken en hierdoor ook weer minder zelfvertrouwen krijgen.

2.4 Zelfvertrouwen ontwikkelen

Het is onmogelijk om van de een op de andere dag te barsten van het zelfvertrouwen. Weinig zelfvertrouwen is namelijk een langdurig verschijnsel, waarmee je ook weer heel erg vertrouwd bent geraakt. Het is een deel van jezelf. Het loslaten van je onzekere gevoelens is dus niet gemakkelijk. Vooral ook omdat deze negatieve gevoelens over jezelf je ook weer wat opleveren. Je kunt je onzekerheid namelijk als excuus of alibi gebruiken om bepaalde opdrachten niet uit te voeren. Ook krijg je weer meer aandacht van anderen.

Als je erg onzeker bent en je wilt hier vanaf komen, dan zal je je minpunten en sterke punten moeten onderkennen. Als je deze accepteert dan zal je al snel veel meer zelfvertrouwen ontwikkelen. Je moet dus weten waar je zwaktes en je krachten liggen. Je moet er dus echt achterstaan om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Pas als je er echt genoeg van hebt om steeds op een negatieve manier naar jezelf te kijken. Als je je gebrek aan zelfvertrouwen dus echt als een grote last gaat ervaren, dan is het nodig om te werken aan meer zelfvertrouwen.

Je kunt er zelf aan werken om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen. Zo kan je bijvoorbeeld gaan sporten. Vooral wanneer je onzeker bent over je uiterlijk, dan is dit een oplossing. Een andere manier is om de hulp van een deskundige in te schakelen, bijvoorbeeld een psycholoog. Die kan je weer wijzen op andere inzichten, zodat je op een positievere manier tegen jezelf aan gaat kijken.

Toch zal je het uiteindelijk altijd alleen moeten doen. Jij bent namelijk degene die de beslissing maakt om je zwaktes en krachten te onderkennen en om positiever tegen jezelf aan te gaan kijken.

3. Oplossings- en doelgericht denken

3.1 Stel jezelf doelen voor ogen

Heel veel mensen vinden dat bepaalde punten in hun leven verbeterd kunnen worden, zoals het zelfvertrouwen. Een gebrek aan zelfvertrouwen kan echt van grote invloed zijn op je leven. Om dit te verbeteren, moet je jezelf dus doelen voor ogen stellen. Zo kan je jezelf een aantal punten afvragen: op welk punt ben je nu in je leven? Waar wil je graag zijn? Of wat wil je graag bereiken? Wat moet je doen om het punt te bereiken waar je graag wilt zijn?

Het is niet nodig om een moeilijk bijna onmogelijk te behalen doel voor jezelf te stellen. Stel jezelf dus een duidelijk doel en ga hier de komende tijd aan werken. Probeer ervoor te zorgen dat je iedere dag weer wat dichterbij je einddoel komt. Zo blijf je namelijk heel goed gefocust. Je wordt trotser op jezelf en ontwikkelt meer zelfvertrouwen.

3.2 Wat wil je bereiken

Maak bijvoorbeeld een lijstje met wat je graag wilt bereiken. Dat kan een lijst zijn voor een de lange termijn, maar ook voor de korte. Zo kan je een lijstje opstellen voor een dag. Het is namelijk erg leuk om je prestaties die je hebt behaald hierop af te vinken.

Zo groeit je zelfvertrouwen per dag. Houdt dit lijstje overigens wel realistisch en stel jezelf geen onmogelijke doelen voor ogen. Dit zorgt alleen maar voor meer druk en stress. Als je eenmaal ziet welke doelen je al hebt bereikt zal je zelfvertrouwen met de dag gaan groeien.

Als je een duidelijk doel voor ogen hebt, dan voel je je sterker. Je zult je niet snel laten beïnvloeden door negativisten en meningen van anderen. Wees dus geen slachtoffer van jezelf.

4. Positief zelfbeeld

4.1 Jezelf trainen

Zelfvertrouwen moet je dus ontwikkelen. Het is een vaardigheid. Dit kan je alleen maar doen door jezelf te trainen. Je moet dus aan jezelf werken. Je kunt zelfvertrouwen ontwikkelen door levenservaring. Als iets lukt of juist niet. Door ervaring op te doen leer je steeds meer over jezelf. Hierdoor weet je beter waar je min- en pluspunten liggen. Je weet dus waar je goed en minder goed in bent. Er zijn een aantal punten waar je aan kunt werken om meer zelfvertrouwen te krijgen.

4.2 Let op je kleding

Een aantal kleine punten helpen je al snel om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen. Zo is het een aanrader om je goed te kleden. Als je dit namelijk doet, voel je je namelijk goed. Hierdoor voel je je ook prettiger en straal je meer. Mensen reageren dan ook anders op je. Ook is het een aanrader om de tijd te nemen om je lichaam goed te verzorgen. Neem dagelijks een lekker douche. Breng ook regelmatig een bezoekje aan de tandarts, kapper, sauna of schoonheidsspecialiste. Door meer aandacht te besteden aan je uiterlijk, laat je zien dat je jezelf respecteert.

4.3 Sporten en gezonde voeding

Bij veel mensen speelt het uiterlijk een grote rol in hun gebrek aan zelfvertrouwen. Als je zeker bent over je uiterlijk dan straal je meer. Wanneer je je zekerder wilt voelen over je lichaam dan zijn er tal van mogelijkheden. Sporten en bewegen helpt eigenlijk altijd. Door meer te gaan sporten ga je er namelijk strakker en slanker uitzien. Bovendien geeft een uurtje lekker bewegen je meer ontspanning wat weer zorgt voor minder stress. Ook kan je gezonder en gevarieerder gaan eten. Eet dus meer groente, fruit en vezels. Meer vette vis en minder vlees eten helpt ook. Ga ook eens geregeld naar buiten. Maak bijvoorbeeld een lange wandeling in het bos of langs het strand.

4.4 Erken je krachten en zwaktes

Zoals eerder gezegd is het bij het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen zinvol dat je je krachten en zwaktes onderkent. Je moet je min- en pluspunten dus accepteren.

4.5 Erken je angsten

Ieder mens heeft wel eens last van bepaalde angsten. Je kunt bang zijn voor het onbekende, dingen die misschien fout zouden kunnen gaan of de toekomst. Train jezelf erop om deze angsten te ontdekken en ze ook te erkennen. Accepteer het dus dat je soms angst voelt, maar zorg ervoor dat dit niet van invloed is op je dagelijks functioneren.

Soms is het nodig om op het onbekende af te stappen. Je moet dus uit je veilige en vertrouwde omgeving stappen. Ga bijvoorbeeld ergens een cursus volgen of wordt lid van een sportclub waar je nog niemand kent. Dit zal in het begin een beetje eng en moeilijk zijn. Je kent namelijk helemaal niemand en het is niet vertrouwd. Door dit soort dingen juist wel te doen, zal je snel merken dat het helemaal niet eng is. Hierdoor ontwikkel je dus ook al weer wat meer zelfvertrouwen. Door het juist wel te doen, heb je namelijk je angsten overwonnen.

Het krijgen of vergroten van je zelfvertrouwen gaat niet vanzelf. Je zult er iedere dag aan moeten werken. Wees er dus actief mee bezig. Ook kan het helpen om er artikelen of boeken over te lezen.

4.6 Leer van anderen

Je kent vast wel iemand in je omgeving die meer zelfvertrouwen dan jij heeft, zoals een goede vriend of vriendin. Het is een heel goede tip om dan zijn of haar hulp in te schakelen. Door er samen over te praten leer je al weer wat meer over het krijgen van meer zelfvertrouwen. Hoe meer je omgaat met positievere en zelfverzekerde mensen, hoe zelfverzekerder je zelf zult worden. Ze hebben namelijk een positieve invloed op je.

4.7 Let op je lichaamshouding

Let op je lichaamshouding. Aftangende schouders, een gebogen rug en het vermijden van oogcontact wijzen op onzekerheid. Dit kan je verbergen door een juiste houding aan te nemen. Bij de juiste houding straalt je namelijk meer zelfvertrouwen uit. Sta bijvoorbeeld met een rechte rug en rechte schouders. Je houding en je handelingen zijn namelijk direct van invloed op hoe je je van binnen voelt.

4.8 Vergelijk jezelf niet steeds

Mensen met weinig zelfvertrouwen vergelijken zichzelf vaak met anderen. Een negatieve vergelijking is helemaal nergens voor nodig. Iedereen is uniek, dus jij ook. Probeer er onmiddellijk mee te stoppen als je merkt dat je jezelf op een negatieve manier met anderen vergelijkt. Dit kan je doen door aan iets totaal anders te denken.

4.9 Verlaag je eisen

Stel niet te hoge eisen aan jezelf. Vooral geen eisen die nauwelijks uitvoerbaar zijn. Accepteer gewoon dat je je min-pluspunten hebt. Als je een presentatie moet geven, terwijl je hier wat moeite mee hebt, stel jezelf dan niet de eis om dit foutloos te doen. Bepaal van tevoren wat je wel en niet gaat zeggen. Wees na afloop al tevreden dat je het hebt gedaan.

4.10 Positief denken

Buig je negatieve gedachten om in positieve. Als je jezelf betrapt op negatieve gedachten probeer deze dan om te zetten in positieve. Met andere woorden: probeer niet steeds negatief over jezelf te denken. Dit draagt namelijk niet bij aan je zelfvertrouwen. Denk dus niet te snel dat je iets hebt verpest of iets niet kan.

4.11 Glimlach veel meer

Door te glimlachen kom je gelukkiger en zelfverzekerder over. Mensen reageren ook weer positief op een glimlach. Door wat vaker te glimlachen zit je lekkerder in je vel.

4.12 Niet negatief over jezelf

Mensen die onzeker zijn, halen zichzelf vaak naar beneden. Ze zijn negatief over zichzelf en zeggen snel dat iets ze niet lukt. Vervang dit gedrag dus door positief over jezelf te denken. Dit kan je doen door bijvoorbeeld te denken dat je het vermogen hebt om een oplossing voor een bepaald probleem te bedenken.

4.13 Aanvaard complimenten

Niet goed tegen complimentjes kunnen is een heel bekend symptoom van iemand die totaal geen zelfvertrouwen heeft. Als je vrij onzeker bent, dan ben je soms ook bang om complimentjes te aanvaarden. Probeer dit dus om te zetten. Zie je positieve eigenschappen als een geschenk waar je iets mee kunt. Ook het zelf maken van complimentjes naar anderen draagt bij aan meer zelfverzekerdheid.

4.14 F**k schoonheidsidealen

Trek je niet te veel aan van de onhaalbare schoonheidsidealen in de media. Op tv en in de bladen zie je vaak alleen maar foto's van slanke modellen die er in jouw ogen perfect uitzien. Probeer hier dus doorheen te kijken. Het is namelijk niet de realiteit. In plaats van tv te gaan kijken kun je ook iets doen wat veel nuttiger is. Ga bijvoorbeeld sporten, lees een boek of doe iets creatiefs. Vervang de negatieve invloeden, dus voor positieve. Hierdoor vergroot je je zelfvertrouwen al veel meer.

4.15 Leer van je fouten

Iedereen maakt wel eens fouten. Ook jij. Probeer de fouten die je hebt gemaakt, niet gelijk als iets rampzaligs te zien. Het zijn namelijk ervaringen waar je van kunt leren. Laat het los en zie het juist als een ervaring. Je kunt het namelijk niet meer terugdraaien. Van fouten kun je immers leren. In de toekomst zal je dezelfde fout waarschijnlijk niet meer maken. Hierdoor krijg je langzamerhand ook weer wat meer zelfvertrouwen in jezelf.

4.16 Doe eens iets anders

Je kunt je zelfvertrouwen ook vergroten door iets nieuws te gaan doen. Zo kan je bijvoorbeeld een nieuwe sport gaan beoefenen of een taal cursus gaan volgen. Het is dan namelijk heel normaal dat het je niet gelijk lukt en dat je wat foutjes maakt. De volgende sportles zal je al veel makkelijker aangaan. Hierdoor groeit je zelfvertrouwen. Hoe beter het je lukt om een hele les vol te houden, hoe minder onzeker je je zult voelen.

4.17 Geef jezelf een peptalk

Soms helpt het om jezelf een peptalk te geven. Het is heel makkelijk om te doen en het heeft nog effect ook. Je praat jezelf gewoon moed in als je bang bent om iets te doen. Je hoeft dit niet hardop te doen, je kunt ook fluisteren of het doen zonder iets te zeggen. Je kunt zelf bepalen wat je tegen jezelf zegt. Gebruik hierbij wel korte zinnen en maak het jezelf echt duidelijk dat je niet bang hoeft te zijn voor dat examen of die presentatie. Zo kan je tijdens een peptalk tegen jezelf zeggen dat je zelfverzekerd bent of dat je de moeite waard bent. Herhaal dit een aantal keren. Gebruik bij je peptalk geen vage woorden, als waarschijnlijk of misschien, maar gebruik enkel positieve woorden die jou gelukkig maken, zoals enthousiast, fijn, mooi, prettig of gelukkig.

4.18 Vecht ertegen

Als je onzekere gevoel weer boven komt drijven, kan je dit gevoel ook negeren. Vecht ertegen en laat aan jezelf zien dat je iets wel goed kan. Wanneer je zin hebt om een dans cursus te volgen, maar je bent bang dat je het niet kunt, negeer dit gevoel dan. Ga dus wel naar die dansschool toe om die ene cursus te volgen. Door het wel te doen, laat je namelijk aan jezelf zien dat je het wel kunt. Hierdoor groeit je zelfvertrouwen. Je hebt namelijk iets gedaan, waarvan je dacht dat je het niet durfde. Hoe meer je dit gevoel van onzekerheid negeert, hoe groter je zelfvertrouwen wordt. Je zult je na verloop van tijd dus veel minder onzeker voelen en je zult veel meer durf hebben.

4.19 Wees niet afhankelijk

Wees niet te afhankelijk van mensen. Als je onzeker bent, heb je er vaak moeite mee om helemaal zelfstandig beslissingen te nemen. Je schakelt hiervoor de hulp in van andere mensen. Zo vraag je andere mensen dan vaak om raad. Je bent er namelijk heilig van overtuigd dat je niet zelfstandig een beslissing kunt nemen. Het komt er dus op neer dat je anderen meer vertrouwd dan jezelf. Je voelt je dus veel minder dan andere mensen. Deze manier van handelen en denken is dus helemaal verkeerd. Je zelfvertrouwen krijgt zo geen kans om meer te groeien. Het neemt steeds meer af. Om jezelf een kans te geven en om meer zelfvertrouwen te creëren is het dus belangrijk dat je wat onafhankelijker wordt. Probeer dus wat vaker, helemaal zelfstandig een beslissing te nemen, zonder daarvoor om raad te vragen. Hoe vaker je dit doet, hoe meer je zelfvertrouwen groeit. Je komt er dan achter dat je bepaalde beslissingen ook heel goed alleen kunt nemen. Ook zal je relatie met anderen dan veel beter worden. Zo kan het voor je vriend of vriendin namelijk erg beklemmend voelen als je ze steeds om raad vraagt. Als je dit niet doet, zal je veel beter met ze kunnen praten, omdat ze niet meer dat beklemmende gevoel zullen hebben.

4.20 Laat je niet ompraten

Als je onzeker bent, dan laat je je waarschijnlijk snel ompraten door iemand die barst van het zelfvertrouwen. Je hebt dan ergens een mening over, maar je laat je ook snel ompraten door iemand met een andere mening. Nadat je bent omgepraat, voel je je nog onzekerder. Om hiervan af te komen en bij je standpunt te blijven, is het heel belangrijk om ook wat te zeggen. Maak dus duidelijk hoe jij ergens over denkt. Probeer wat overwicht in je stem te creëren als die persoon niet naar je wilt luisteren. Met andere woorden; laat je stem dus horen. Herhaal je standpunt een aantal keren. Het is best lastig, want er zal dus een discussie ontstaan. Probeer toch bij je standpunt te blijven en voel jezelf niet schuldig. Laat je dus niet uit het veld staan. Zo word je zelfverzekerder van jezelf en geef je de andere persoon minder kansen om je op een andere gedachte te brengen.

5. Zelfvertrouwen bij kinderen

Een gebrek aan zelfvertrouwen komt voor bij volwassenen, maar ook bij kinderen. Een kind met veel zelfvertrouwen kan goed met zijn of haar minder sterke punten omgaan. Het is over het algemeen een vrolijk en vindt zichzelf leuk en aardig. Een kind met een negatieve kijk op zichzelf denkt dat hij of zij waardeloos is. En dat niemand hem/haar aardig vindt. Dit leidt dus weer tot negatieve gevoelens en houdt de ontwikkeling van zelfvertrouwen tegen.

5.1 Uitingen van weinig zelfvertrouwen

Op een aantal manieren kan je een onzeker kind herkennen. Als je kind dus een negatief zelfbeeld over zichzelf heeft, dan kun je dit op een aantal manieren herkennen.

Kromme lichaamshouding

Zo heeft een kind met weinig zelfvertrouwen een kromme lichaamshouding. Ook kijkt hij of zij een ander niet aan. Het durft namelijk geen oogcontact te maken.

Somber en negatief

Verder is een kind met weinig zelfvertrouwen vaak somberder en negatiever. Zo denkt een kind met een verkeerd zelfbeeld negatief over zichzelf. Daarnaast is hem of haar moeilijker om sociale contacten op te bouwen. Hierdoor loopt hij of zij de kans om buitengesloten te raken op school. Het gevolg daarvan is weer dat het een nog negatiever zelfbeeld ontwikkelt.

Gezinsleden uit de weg gaan

Ook kan een kind een minder sterke band hebben met de andere gezinsleden. Zo gaat hij of zij gezinsleden sneller uit de weg. Vooral als een kind hoort dat hij of zij iets verkeerd heeft gedaan.

Vaardigheden op school

Als een kind moeite heeft met bepaalde vaardigheden op school, bijvoorbeeld rekenen of lezen, dan kan hij of zij hier erg onzeker van worden. Vooral wanneer een leerkracht hier ook nog eens erg vervelend over doet.

5.2 Ontwikkeling van het zelfbeeld

Ieder kind wordt blanco geboren. Het zelfbeeld is dus niet gelijk aanwezig, maar groeit. Vanaf ongeveer het zesde jaar krijgt een kind meer inzicht in zichzelf. Hij of zij gaat zijn sterke en zwakke kanten zien. Ook worden anderen in steeds belangrijkers. Volwassenen en kinderen in de omgeving zijn daarom heel erg belangrijk voor het kind. Zij helpen namelijk bij de ontwikkeling van het zelfvertrouwen en het zelfbeeld. Vooral mensen waarmee een kind dagelijks mee in contact komt dragen hier aan bij, zoals ouders, klasgenoten en leraren.

Wanneer je als ouder een kind hebt met een gebrek aan zelfvertrouwen, dan kun je een bijdrage leveren aan een positieve ontwikkeling hiervan.

Geef complimentjes

Zo kan je je kind wat meer complimentjes geven. Heb dus oog voor wat je doet en geef je kind hier complimentjes voor. Dit kun je weer op heel veel manieren doen. Zo kan je een opmerking maken, maar ook een kus geven.

Geef je kind de ruimte

Geef je kind de vrijheid om hem of haar zelf iets te laten ondernemen. Laat het dus helemaal zelf, zonder jouw hulp, knutselen of een tekening maken. Als je kind namelijk ontdekt dat hij of zij dit helemaal zelf kan, dan groeit het zelfvertrouwen.

Laat je kind zelf kiezen

Help je kind te kiezen door de gevolgen duidelijk te maken. Zo kan je bijvoorbeeld duidelijk maken dat hij of zij bij een slecht rapport geen cadeautje krijgt. Of dat als je geen jas aantrekt je het koud krijgt buiten.

Leg je kritiek goed uit

Als je vindt dat je kind iets verkeerd doet en je hier wat over zegt, geef de reden dan ook heel duidelijk aan. Leg aan je kind uit wat hij of zijn niet goed doet en waarom. Dit is namelijk veel duidelijker. Vertel je kind bijvoorbeeld dat het zijn of haar fiets op slot moet doen, omdat deze anders gestolen kan worden. Als je je kind alleen vertelt dat iets op een bepaalde manier gedaan moet worden, maar je geeft er geen reden bij waarom, dan kan dit weer leiden tot onzekerheid.

Angsten overwinnen

Vooral kinderen vinden het eng en spannend om iets alleen te moeten doen. Toch zal je niet aan de angsten van je kind moeten toegeven, maar ze het gewoon laten doen. Zo vinden kinderen het vaak eng om voor het eerst ergens alleen naar toe te gaan, bijvoorbeeld naar een sportclub of een nieuwe klas. Het hoort er allemaal bij. Na afloop, als je kind het uiteindelijk toch heeft gedaan en het is gelukt, dan is het gevoel van opluchting en trots groot. Je kind zal hierdoor weer veel meer zelfvertrouwen krijgen en het is de volgende keer minder bang om iets alleen te doen.

Stel regels

Daarnaast is het ook heel belangrijk om op je strepen te staan en regels te stellen. Bij een gebrek aan regels weet je kind niet wat hij of zij goed of fout doet. Regels geven juist houvast en zorgen voor meer veiligheid. Dit helpt bij het opbouwen van meer zelfvertrouwen.

6. Ontspanningsoefeningen

Mensen die onzeker zijn, hebben meer last van stress en spanningen. Als je weinig zelfvertrouwen hebt ben je namelijk vaak bang dat je iets niet kunt. Zo kan je bang zijn voor het geven van een presentatie op je werk, een examen of een afspraak. Je kunt bijvoorbeeld bang zijn dat het examen of de presentatie je niet lukt of dat je je gek voordoet tijdens de afspraak.

Om ervoor te zorgen dat je wat meer ontspannen bent en wat meer zelfvertrouwen hebt, is het een aanrader om geregeld een ontspanningsoefening te doen. Hierdoor neem je even de tijd voor jezelf. In dit hoofdstuk staan enkele ontspanningsoefeningen beschreven die bij veel mensen goed werken. Alle oefeningen zijn eenvoudig om uit te voeren en nemen weinig tijd in beslag. Je kunt er dus dagelijks even de tijd voor nemen.

6.1 Effect van ontspanningsoefeningen

Een ontspanningsoefening heeft vaak een heel goede invloed op je psychische toestand. De oefeningen helpen je om je klachten te verminderen. Tijdens het uitvoeren van elke ontspanningsoefening is het belangrijk dat je je volledig concentreert. Je praat dus niet en reageert ook niet op prikkels. Vaak wordt je hartslag ook rustig. Dit komt, omdat je lichaam tot rust komt. Je neemt namelijk de tijd voor jezelf en je lichaam. Als je een ontspanningsoefening regelmatig uitvoert, dan wordt het na verloop van tijd steeds makkelijker om je te ontspannen. Ook kan je dan tijdens normale momenten steeds vaker het gevoel van ontspanning oproepen.

6.2 Op zoek naar je spanningen

Om je te kunnen ontspannen, is het zinvol dat je je er eerst van bewust bent dat je gespannen bent. Om te weten te komen hoe gespannen je bent kun je op je ademhaling en je lichaamshouding letten. Tekenen van spanningen kunnen zijn:

- een korte en haastige ademhaling. Dit betekent dus dat je niet echt goed de tijd neemt om diep door te ademen.
- Lopen met opgetrokken schouders. Hierdoor kan je nek soms erg hard aanvoelen. Dit komt, omdat je je nek spant.
- Als je last hebt van spanningen, omdat je bijvoorbeeld erg onzeker bent of je iets wel kan dan heb je ook vaak last van gespannen spieren.
- Verder kan je wat meer zweten. Ook dit heeft weer met spanningen en zenuwen te maken.

6.3 Een effectieve ademhalingsoefening

Een ontspanningsoefening die een zeer positief effect heeft is de volgende. Het is handig als je hiervoor op een lekkere stoel of een bank gaat zitten. Je kunt ook gaan liggen. Doe deze oefening op een plek waar jij je het prettigst voelt.

- Haal eerst rustig adem vanuit je buik. Maak tussen het in- en uitademen steeds een korte pauze.
- Span tijdens het ademen je spieren heel sterk aan. Dit kun je doen door je voeten goed en stevig tegen de grond aan te drukken, je billen samen te knijpen en je handen tot een vuist te maken.
- Verhoog ook de spanning in je nek.
- Concentreer je tien seconden op deze spanning en laat het dan los.
- Herhaal deze gehele oefening een aantal keren.

Het is bij deze oefening de bedoeling dat je al je spieren aanspant en je hier een aantal seconden op concentreert. Je zult je na verloop van tijd veel minder gespannen en onzeker voelen.

6.4 Een makkelijke ontspanningsoefening

Een heel makkelijke oefening is, om je handen een aantal seconden ontspannen langs je lichaam te laten hangen. Adem dan langzaam via je neus de adem in en adem ook weer rustig via je neus uit. Concentreer je volledig op je ademhaling en probeer aan iets rustgevends, mooi of ontspannends te denken. Door dit regelmatig te doen, bijvoorbeeld na een lange werkdag, kom je veel meer tot ontspanning.

De goede uitwerking die deze oefening op jou heeft, is weer van invloed op je dagelijkse leven. Zo ben je veel minder gespannen en gaat het geven van een presentie of het maken van een examen je veel beter af. Als je ontdekt dat je dit wel kan, zal je veel meer vertrouwen krijgen in jezelf.

6.5 Draaien met je hoofd

Wanneer je onzeker bent en hierdoor last hebt van spanningen, zal je je nekspieren ook onbewust steeds aanspannen. Dit komt, omdat je alle spieren in je lichaam aanspant. Je spanningen en onzekerheid zijn ook af te lezen aan je je lichaamshouding. Om je nekspieren wat lossers te maken en ervoor te zorgen dat je wat meer ontspannen bent, kan je een zeer effectieve ontspanningsoefening doen.

- Buig je hoofd langzaam naar voren
- Draai vervolgens je kin richting je borst
- Forceer niets en ga zover het voor jou goed voelt. Probeer absoluut niet verder te gaan.
- Draai dan langzaam met je hoofd naar links.
- Draai van links met je hoofd naar achteren. Je hoofd ligt dan een klein beetje in je nek. Door je hoofd naar achteren te draaien ligt je hals een beetje open.
- Ga nu langzaam naar rechts en kom daarna weer bij het beginpunt. Je hoofd is nu weer voorover en je kin ligt richting je borst.
- Waarschijnlijk voel je nu al een licht na-effect van deze eenvoudige oefening.
- Voer vervolgens dezelfde oefening weer uit, maar dan in tegengestelde richting.
- Nadat je deze oefening een aantal malen hebt uitgevoerd, voel je dat het een positief effect op je heeft. Zo ben je minder gespannen, wat ook weer te zien is aan je hele lichaamshouding. Hierdoor straal je ook weer wat meer zelfvertrouwen uit.

6.6 Schudt de spanningen van je af

Om jezelf van gevoelens als spanningen en angsten te verlossen die met onzekerheid gepaard gaan, kan je deze gevoelens ook letterlijk van je afschudden. Dit doe je op de volgende manier:

- Ga op een voor jou prettige plek staan, waar je genoeg ruimte om je heen hebt.
- Begin eerst met je linkerarm te wapperen. Hierbij beweeg je je hele arm. Doe dit in ieder geval 10 seconden. Het mag ook langer, zolang jij het prettig vindt.
- Voer vervolgens dezelfde oefening uit met je rechterarm.
- Daarna zijn je benen aan de beurt. Wapper eerst je linkerbeen helemaal los. Dit doe je ook weer minimaal 10 seconden. Vervolgens doe je weer hetzelfde maar dan met je rechterbeen.
- Na je armen en benen is het de beurt aan je hoofd. Laat je mond een klein beetje openstaan, ontspan je kaak en je wangen en schudt je hoofd los. Houd je hoofd een klein beetje naar voren.
- Tril nu al je lichaamsdelen tegelijkertijd los. Eerst tien tellen op je linkerbeen en dan tien tellen op je rechterbeen.
- Daarna, als je met je beide benen weer op de grond staat, trilt alles aan je lichaam.
- Neem na deze oefening even de tijd om weer tot ontspanning te komen en te ervaren hoe je je nu voelt.

6.7 Concentreer je op je lichaam

Ook deze oefening heeft weer een zeer positief effect op je spanningen en angsten. Je bent tijdens deze oefening zeer geconcentreerd met je ademhaling en je lichaam bezig. Om deze ontspanningsoefening goed uit te voeren is het nodig om te gaan liggen. Doe dit ook weer op een plaats waar jij je het prettigst voelt.

- Ga eerst op je rug liggen. Neem een ontspannen houding aan, waarbij je armen naast je lichaam liggen en je benen losjes uit elkaar.
- Probeer je spieren te ontspannen.
- Concentreer je nu enkel op je ademhaling.
- Vervolgens ga je, in je gedachten langs alle plekken van je lichaam. Je begint van onderen. Op elke plek blijf je tien seconden stilstaan. Ga eerst naar je tenen. Vervolgens ga je naar je hielen, je kuiten, knieën en verder. Tot slot eindig je bij je kruin.
- Na het uitvoeren van deze oefening zal je als snel merken dat je je zeer ontspannen voelt.

7. Faalangst

Mensen met een gebrek aan zelfvertrouwen, hebben vaak ook last van faalangst. Als je faalangst hebt, dan heb je de angst dat iets niet gaat lukken of dat je iets niet kan.

Je hebt dan dus een verkeerd zelfbeeld, omdat je negatief over jezelf denkt. Je kunt last hebben van faalangst in heel veel situaties.

7.1 Kinderen en volwassenen

Faalangst komt heel erg vaak voor op scholen. Dit komt, omdat kinderen vaak veel prestaties moeten leveren, zoals toetsen, examen en spreekbeurten. Kinderen zijn dan vaak heel erg bang dat ze bepaalde taken niet goed kunnen uitvoeren. Ze denken al dat te het niet kunnen, voordat ze de taak hebben uitgevoerd.

Toch hebben niet alleen kinderen last van faalangst, ook volwassenen kunnen er last van hebben. Het komt namelijk ook voor op de werkvloer. Zo kan je faalangst hebben voor een presentatie die je moet geven of voor een assessment.

7.2 Soorten faalangst

Er zijn drie soorten faalangst te onderscheiden.

- Cognitieve faalangst
- Sociale faalangst
- Motorische faalangst

Cognitieve faalangst

Wanneer je last hebt van cognitieve faalangst, dan kun je je tijdens een examen of presentatie ineens niets meer herinneren van wat je hebt geleerd. Je krijgt dus een zogenoemde black-out.

Sociale faalangst

Sociale faalangst heeft vooral te maken met je omgang met mensen. Je bent dan bang voor wat mensen over je denken. Het kan dan wel eens gebeuren dat je niet meer weet wat je tegen iemand moet zeggen of dat je midden in een gesprek helemaal stil valt. Hierdoor krijg je weer minder vertrouwen in jezelf. Je houdt dan steeds vaker je mond in een gesprek en probeert meer op de achtergrond te blijven.

Motorische faalangst

Deze vorm van faalangst heeft weer met je motoriek te maken. Je bent dan bang om iets te doen en verkrampst als het ware.

7.3 Vervelende gevolgen

Een vervelend gevolg van faalangst kan dus zijn, dat je ineens een black-out hebt. Zo weet je dus niet meer wat je wilde zeggen. Of je weet niet meer welk antwoord je tijdens een assessment moet geven. Dit gevolg is dan weer een bewijs voor jezelf dat je het echt niet kunt en er te stom voor bent. Het bevestigt dus je negatieve gevoelens die je al over jezelf hebt. Hierdoor krijg je weer meer gebrek aan zelfvertrouwen.

Als je faalangst hebt, dan heb je dus erg weinig vertrouwen in je kunnen. Je onderschat jezelf dus. Je denkt namelijk dat je slecht presteert en je voelt je vaak minder dan anderen. Zo kijk je tegen je collega's op. Vooral als iets vaak mislukt in jouw ogen, dan kun je je hierdoor erg naar voelen. Je kunt je namelijk niet voorstellen dat je iets echt goed kan.

7.4 Afkomen van je faalangst

Eigenlijk is er maar één manier om meer zelfvertrouwen te krijgen en af te komen van je faalangst. Dit is namelijk goede prestaties leveren. Prestaties waar jij dus tevreden over bent.

Je kunt op een aantal manieren je faalangst verminderen. Zo helpt het om meer te ontspannen en tijd voor jezelf te nemen. Probeer ook de moed niet op te geven tijdens een moeilijk assessment of examen. Verder is het ook niet nodig om te proberen perfect te zijn. Stel jezelf geen hoge doelen en wees wat sneller tevreden.

7.5 Neem tijd voor jezelf

Om van je faalangst af te komen, is het goed om regelmatig tijd voor jezelf te nemen en goed te ontspannen. Zo kun je één van de ontspanningsoefeningen doen die in dit E-book beschreven staan. Zo hebben de oefeningen, waarbij je je op je ademhaling moet concentreren vaak een goed effect op faalangst. Ook is het een aanrader om te gaan sporten of naar buiten te gaan voor een heerlijke wandeling.

7.6 Geef de moed niet op

Ook kan je meer zelfvertrouwen krijgen, door tijdens een moeilijke opdracht niet gelijk de moed op te geven. Beantwoord tijdens een assessment bijvoorbeeld eerst de vragen waarvan je zeker weet dat je ze kan beantwoorden. Dit geeft je weer een beetje zelfvertrouwen. Het geeft je namelijk het gevoel dat je het wel kunt. Doordat je dan wat meer zelfvertrouwen hebt, lukt het je veel beter om de moeilijkere vragen ook te beantwoorden. Ze lijken dan ineens een stuk makkelijker. Ook is het een fijn gevoel dat je in ieder geval een aantal vragen goed hebt.

7.7 Stel jezelf geen hoge doelen

Verder is het onnodig om jezelf hoge, bijna onhaalbare doelen te stellen. Het is namelijk helemaal niet nodig om de beste te zijn in het assessment of de presentatie. Het is namelijk veel beter om genoeg te nemen met het feit dat je de assessment goed hebt gedaan of de presentatie hebt uitgevoerd.

7.8 Maak een lijstje

Een tip waar heel veel mensen al gebruik van maken, is het maken van een lijstje. Dit geeft je namelijk houvast. Vooral wanneer je een presentatie moet geven is dit erg handig. Schrijf een aantal punten op die je zeker wilt behandelen.

Zo kan je, als je tijdens je presentatie een aantal woorden kwijt bent, even naar het lijstje kijken. Deze brengt je namelijk weer op weg. Als je dit goed en naar tevredenheid hebt uitgevoerd, zal je faalangst ook weer afnemen. Hierdoor krijg je weer meer zelfvertrouwen.

8. Nieuwe start

8.1 Werk er dagelijks aan

Alleen het lezen en gebruiken van dit Ebook is niet genoeg om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen. Wanneer je écht van je onzekerheid af wilt komen, dan zal je dus stappen moeten ondernemen.

Actie wordt beloond!

Wees er dus actief mee bezig. Als je er elke dag aan werkt, dan zal je merken dat je zelfvertrouwen met de dag groeit. De tips, trucs en technieken die je nu hebt gekregen helpen je daarbij. Toch zal je het uiteindelijk zelf moeten doen. Wanneer je je zelfvertrouwen vergroot, zal je merken dat je leven ook veel gemakkelijker wordt.

Life is good!

8.2 Bedankt en succes!

Ik wil je nogmaals hartelijk bedanken voor het lezen en ik vind het ook leuk als je mij resultaten gaat sturen van wat je allemaal hebt bereikt en wat je van de 'Positief Leren Voordeel Box' vindt.

dejong@post.com

Of laat een berichtje achter op een van de vele blogs die ik heb geschreven.

<http://www.positiefleren.nl>

Bedankt, Succes en Actie Wordt Beloond!

Scott de Jong