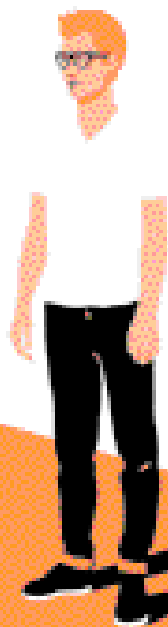


# Inhoud

Inleiding: wat is zelfvertrouwen? .....	7
Quiz: hoe zelfverzekerd ben jij? .....	13
Wie ben ik? .....	17
Eigenwaarde, zelfwaardering, zelfverzekerdheid .....	23
Hindernissen voor zelfvertrouwen .....	29
Authenticiteit en stijl in zelfvertrouwen .....	35
Wat houdt je tegen? .....	39
Basisvaardigheden voor zelfvertrouwen .....	45
Fysiek zelfvertrouwen .....	49
Lichaamstaal en andere non-verbale communicatie .....	57
Denk zelfverzekerd over jezelf .....	63
Zelfvertrouwen oefenen .....	69
Zelfverzekerd overkomen oftewel doen alsof tot het lukt .....	73
De eerste indruk: waarom is die zo belangrijk? .....	79
Omgaan met angst, risico's en het onbekende .....	87



Sociaal zelfvertrouwen en omgaan met zenuwen .....	95
Het belang van luisteren .....	101
Daten .....	107
Zelfvertrouwen op het werk .....	113
Sollicitatiegesprekken .....	119
Presentatievaardigheden en spreken in het openbaar .....	125
Conclusie: je blaakt van zelfvertrouwen! .....	133
Dankwoord .....	138
Verder lezen .....	139
Over de auteur .....	141
Register .....	142



## INLEIDING

---

# Wat is zelfvertrouwen?

Zelfvertrouwen hebben betekent je zeker, veilig en sterk voelen; het tegendeel van je angstig, onzeker of zwak voelen. Je weet vanbinnen dat je veilig, capabel en getalenteerd bent; dat je alles wat je zou willen doen ook kunt doen (of het althans kunt proberen).

---

**We overwinnen geen berg, maar onszelf.** *Edmund Hillary*

---

Sommige mensen lijken zelfverzekerder dan andere, vooral aan de buitenkant. Maar zelfs de meest zelfverzekerde persoon heeft ooit momenten gehad waarop hij weinig of totaal geen zelfvertrouwen had. Het is heel menselijk om je onzeker te voelen over nieuwe situaties of gebeurtenissen. Juist door die te ervaren leren we hoe we dingen moeten aanpakken, waardoor we weer zelfvertrouwen opbouwen.

Zelfvertrouwen hebben betekent ook dat je echt in jezelf gelooft, gebaseerd op successen die je eerder hebt geboekt. Op die manier bouwen we namelijk zelfvertrouwen op. Zo vond je het als kind misschien moeilijk, frustrerend en zelfs vreselijk toen je voor het eerst probeerde een kopje met water te vullen, zeker als de helft ernaast ging. Maar met wat geduld, hulp en oefening werd het gemakkelijker. Al snel had je er vertrouwen in dat je het kon. Ook wist je dat je het kon opvegen als je morste. Succes! En met dit soort kleine stappen maakte je zelfvertrouwen grote sprongen.

---

**Wacht niet tot alles perfect is. Het zal nooit perfect zijn. Er zullen altijd problemen, hindernissen en suboptimale omstandigheden zijn. Nou en? Begin gewoon. Met elke stap die je neemt, zul je sterker, vaardiger, zelfverzekerder en succesvoller worden.** *Mark Victor Hansen*

---

Samuel Beckett zegt dat je je niet moet laten ontmoedigen als je faalt, maar het opnieuw moet proberen en minder erg moet falen. Dat houdt in dat je jezelf niet moet afschrijven als mislukking. Je moet onderzoeken wat er misging, het opnieuw proberen en (zou ik willen aanvullen) kijken of je het anders kunt aanpakken. Het is niet erg als het niet meteen lukt. Dat hoort bij een proces waarin je zelfvertrouwen opbouwt. Of je nu leert fietsen, een presentatie geeft of naar een eerste date gaat. Door te herhalen, te oefenen en voor te bereiden wordt het gemakkelijker. Bovendien groeit je zelfvertrouwen als je blijft proberen en je pogingen op zich al als waardevol beschouwt. Falen is niet het probleem. Het is juist een probleem als je niets probeert, omdat je dan elke kans op succes bij voorbaat laat liggen.



**Geprobeerd. Gefaald. Niet  
erg. Probeer opnieuw.  
Faal opnieuw. Faal beter.**

SAMUEL BECKETT

**Gebrek aan zelfvertrouwen  
duurt niet per se levenslang.  
Zelfvertrouwen kun je leren,  
oefenen en je eigen maken,  
net als andere vaardigheden.  
Heb je het eenmaal te pakken,  
dan zal je hele leven beter  
worden.**

BARRIE DAVENPORT











## QUIZ

# Hoe zelfverzekerd ben jij?

- › **Buitenshuis ervaar je andere mensen meestal als:**
- A** Heel aardig.
  - B** Toegankelijk.
  - C** Oké – ik let er niet zo op.
  - D** Niet hulpvaardig en soms lastig.
- › **Wat doe je bij een sociaal samenzijn op je werk?**
- A** Je klampt de eerste de beste aan en gaat praten.
  - B** Je haalt diep adem en kijkt of je iemand kent.
  - C** Je kijkt snel rond en als je niemand kent, ga je weg.
  - D** Je gaat nooit naar dit soort bijeenkomsten, behalve met een vriend.
- › **Heb je het gevoel dat je mening telt?**
- A** Ja.
  - B** Ja, maar niet iedereen zal het met me eens zijn.
  - C** Nee, niemand maalt erom.
  - D** Ik heb geen mening.
- › **Wat denk je als je iets nieuws probeert en het lukt niet?**
- A** Dat ging prima.
  - B** Ik probeer het nog eens, maar pak het misschien anders aan.
  - C** Dat gebeurt me nu altijd. Ik kan helemaal niks.
  - D** Dat probeer ik niet nog eens.

› **Wat denk je als je een taak met succes hebt gedaan?**

- A Ik wist dat ik het kon.
- B Ik wist het niet zeker, maar dacht wel dat ik het kon.
- C Dat was makkelijker dan ik dacht.
- D Toeval, misschien heb ik het mis.

› **Wat doe je als zich een complex probleem voordoet?**

- A Ik probeer het alleen op te lossen, vrij zeker dat ik het kan.
- B Ik bestudeer het en vraag dan om hulp.
- C Ik bestudeer het en geef het dan op.
- D Ik probeer het niet eens; te moeilijk.

› **Wat denk je als je een fout maakt?**

- A Prima, iedereen maakt fouten.
- B Misschien moet ik het anders aanpakken.
- C Vreselijk – ik ben stom!
- D Ik kan mezelf wel voor de kop slaan.

› **Kun je goed nee zeggen?**

- A Altijd.
- B Soms.
- C Vaak.
- D Nooit.

› **Vind je jezelf succesvol vergeleken met je omgeving?**

- A Meestal ben ik succesvoller.

- B Geen idee, ik vergelijk mezelf niet met anderen.
- C Iedereen heeft meer succes dan ik.
- D In vergelijking met anderen ben ik een totale mislukkeling.

› **Kan het je schelen hoe anderen over je denken?**

- A Het kan me niet schelen.
- B Meestal trek ik me alleen wat aan van degenen om wie ik geef.
- C De ene dag meer dan de andere.
- D Bij alles houd ik rekening met hoe anderen over me denken.

› **Als je partner iets doet wat jou van streek maakt, kun je hem/haar dan vertellen wat je voelt?**

- A Altijd.
- B Vaak.
- C Soms.
- D Nooit.

› **Hoe slaap je de nacht voor een belangrijk examen/proefwerk/gesprek?**

- A Prima.
- B Goed – ik heb me voorbereid en maak me geen zorgen.
- C Ik word vroeg wakker, zenuwachtig.
- D Ik word een paar keer 's nachts wakker van de zorgen.