



Tips voor coach en cliënt

Met zelfvertrouwen werken aan je loopbaan

Peter van der Ven

Enthousiasme, een glimlach en een comfortabel gevoel: dat zijn de signalen van zelfvertrouwen. Een gebrek aan zelfvertrouwen leidt tot ineffectief werken, frustraties, conflicten, negatieve emoties, slapeloosheid en gezondheidsklachten. Als loopbaancoach vormt het stimuleren van zelfvertrouwen één van de belangrijkste taken. Peter van der Ven geeft tips aan professional en cliënt.

Wie anderen begeleid bij zijn of haar loopbaanontwikkeling kan een breed scala aan vragen stellen, zoals: Wie ben je? Wat maakt je tevreden/gelukkig? Wat wil je bijdragen aan deze wereld? Welke talenten en unieke kwaliteiten heb je en hoe kun ik deze tot uitdrukking brengen? Reeds met het stellen van zulke vragen, helpt de loopbaanprofessional bij het versterken van zelfvertrouwen. Maar sommige cliënten ontberen voldoende vertrouwen in eigen kunnen om de juiste antwoorden te geven of om de juiste vervolgstappen te bepalen. Dan is het belangrijk dat je als begeleider weet hoe je het zelfvertrouwen van je cliënt kunt helpen vergroten. Het heeft geen haast om antwoorden te vinden. Vertrouw erop dat antwoorden op het juiste moment komen, door een inzicht, een moment van inspiratie, een ontmoeting of via creatieve ingeving. Blijf vragen stellen en bied tijd om antwoorden

te laten rijpen. In dit artikel geef ik een elftal tips om aan zelfvertrouwen te werken. Voor je cliënt en voor jezelf als begeleider.

1. Jij bent uniek op de arbeidsmarkt

Iedereen heeft unieke kwaliteiten. Ieder leven is bijzonder vanwege zijn ervaringen, bewust of onbewust. Richard Davidson, directeur van het Laboratorium voor effectieve neurowetenschappen in Amerika, is tot de conclusie gekomen dat elke concrete aandacht zich manifesteert in je bewustzijn en je lichaam. Je gedachten zijn dus niet zomaar witte wolkjes, maar kunnen fysiologische veranderingen teweegbrengen in je lichaam. Je persoonlijkheid is het resultaat van alles wat je tot nu toe ooit hebt gedacht, gedaan, geloofd of gevoeld. Veel mensen richten hun aandacht op het ontwikkelen van vaardigheden waar ze onvoldoende talent voor hebben. Dat is niet effectief en ondermijnt je zelfvertrouwen. Het is als een kastanjeboom die probeert eikels voort te brengen; tegen de natuur in dus.

2. Doe waar je goed in bent

Mensen met zelfvertrouwen doen de dingen waar ze goed in zijn, waar ze talent voor hebben en waar ze van houden. Ze focussen zich op hun kerntalenten en laten andere werkzaamheden over aan anderen. Je hebt binnen in je twee stemmetjes. De ene moedigt je aan: "Ga vooruit" en "Je doet het goed." Dat is je authentieke zelf en is als je moeder die je inspireert. De andere ontmoedigt je: "Dat kun je veel beter", "Je bent niet perfect." Dit is de criticus in jezelf die vergelijkt met het ideale en met anderen; deze stem tast je zelfvertrouwen aan. Vertrouw daarom op je authentieke zelf en maak er contact mee. Het geeft je meer zelfvertrouwen en een gezonde basis voor verbeteringen. Wees niet bang om fouten te maken. Angst creëert afweer en duwt je terug in je veilige comfortzone met defensieve reacties.

Hoe herken je waar je goed in bent en wat je natuurlijke talent is?

- Als iets als vanzelf gaat of heel spontaan;
- Als je vreugde voelt en met volle teugen geniet;
- Als je de tijd helemaal vergeet;
- Als dingen met speels gemak gaan, moeiteloos voelen.

3. Verleg je comfortzone en maak je vrij

Je comfortzone is ontstaan door allerlei persoonlijke ervaringen, waarbij je hebt geleerd je aan te passen, ook wel 'aangeleerde hulpeloosheid' genoemd. Doorbreek dit door actie te ondernemen om je doel te bereiken. Ieder stapje buiten je comfortzone geeft je meer zelfvertrouwen. Martin Luther King zei eens: "Je hoeft niet de hele trap te zien om één stapje te zetten." Je comfortzone is een verzameling ketenen van: 'Dit kan ik niet' en 'Dat moet ik doen'. Maar hoe kom je hier nu uit? Begin met de bewustwording ervan en erken dat je jezelf daardoor tekort doet. Gebruik positieve affirmaties zoals 'ik wil' of 'ik ben'. Voorkom het gebruik van het woordje 'niet'.

4. Nieuwe gewoontes met discipline

Nieuwe gewoontes leer je met discipline, zolang het nog niet vanzelf gaat. Peuters leren om hun tanden te poetsen; later wordt het een gewoonte. Een andere baan zoeken vraagt discipline en het aanleren van nieuwe gewoontes. Om je gelukkig te voelen heb je vrijheid nodig. Vrijheid en discipline zijn tegengesteld en vullen elkaar aan. Discipline helpt je om nieuwe terreinen te verkennen en vaardigheden te leren. Daardoor krijg je meer vrijheid en bewegingsruimte.

5. 'Doe alsof' je het al bent

Een krachtige methode om je zelfvertrouwen te ontwikkelen is 'doen alsof'. Als je iets wilt bereiken kun je doen alsof het al gelukt is. Dit betekent denken alsof, praten alsof, kleden alsof, gedragen alsof en voelen alsof je al de persoon bent die je zou willen zijn. Als je bijvoorbeeld meer enthousiasme wilt laten zien, wees dan enthousiast. Soms zeggen mensen: "Ja, maar dat voel ik zo niet". Dat kan. Maar juist door je gedrag te veranderen, verandert je gevoel.

6. Accepteer je fouten, leer ervan en ga verder

Als je hangt aan het verleden, blijft je geest gefrustreerd, depressief, verdrietig, rebels of boos. Alleen een focus op wat je nu wel kan doen, verwijdert deze obstakels. Als je wilt dat dingen anders worden, kunnen ze alleen anders worden in het heden. Accepteer wat er is om effectief dingen aan te pakken en te veranderen.

Problemen worden dan oplossingen en mogelijkheden. Candace Pert (2007) zegt in haar boek *Je goed voelen* dat herinneringen niet alleen in het geheugen, maar in het hele lichaam worden opgeslagen. Begin ermee je bewust te worden van je gedachtes, emoties, gevoelens en lichamelijke sensaties. Door je aandacht te verscherpen zal je bewustzijn ook scherper worden en je zelfvertrouwen groeien.

7. Perfectie belemmert je

De wens tot perfectie ontnemt je het plezier. Als je tien dingen doet en een ding gaat er fout, dan vergeeten we meestal de negen goede en onthouden de fout. Zo werkt ons geheugen. Je belooft zelfs: "Dit vergeet ik nooit meer!" Laat het negatieve los en breng een verschuiving aan in je geheugen naar het positieve. Acties kunnen nooit perfect zijn. Er is altijd plaats voor verbetering. Acties impliceren groei en beweging en daar is ruimte voor nodig. Veroordeel je fouten niet, accepteer ze gewoon en ga verder.

8. Wees enthousiast en prijs jezelf en anderen

Stoppen met afkeuren is een van de eerste dingen in de zoektocht naar zelfvertrouwen. Keur je jezelf af, dan kom je niet dicht bij jezelf en voel je geen innerlijke kracht. Als jij iemand anders afkeurt, zou je dan diegene willen zijn? Waarschijnlijk niet. Als je anderen afkeurt, duurt het niet lang voordat je ook jezelf afkeurt. En andersom!

In plaats van afkeuren begin je jezelf te prijzen. Dan gaat alle lof niet alleen naar jou, maar ook naar alle anderen die jou hebben gevormd.

Soms wordt zelfvertrouwen verward met ego. Als iemand zegt: "Ik ben goed in wiskunde", dan is dat zelfvertrouwen. Als iemand zegt: "Ik ben beter in wiskunde dan jij", dan is dat ego. Ego duwt anderen weg om zichzelf op de voorgrond te plaatsen. Zelfvertrouwen is een kracht die van binnenuit komt.

9. Doe wat je nu wel kunt doen

Mensen met zelfvertrouwen komen in actie. Ze maken een plan en gaan aan de slag, zelfs als alles nog niet helemaal duidelijk is. Ze zijn namelijk bereid te leren van

hun fouten. Waar nodig corrigeren ze, maar ze blijven in actie totdat hun doel is bereikt. Eerder gaf ik aan dat je een visie moet ontwikkelen en doelen stellen, nu is het tijd om in actie te komen. Art Williams (1991), een succesvolle ondernemer, zegt hierover in zijn boek *Succes Verzekerd*: "Doen wat je kunt doen is alles wat je kunt doen; maar doen wat je kunt, is genoeg".

10. Humor met betrokkenheid

Een goed gevoel voor humor bevrijdt je van angst en bezorgdheid en versterkt je zelfvertrouwen. Humor is spontaan, brengt mensen samen en gebeurt met zorg en betrokkenheid. Gebruik humor niet om anderen te beledigen en te ontsnappen aan je verantwoordelijkheid. Lach iedere dag. Lachen produceert endorfine in je lichaam waardoor je je goed voelt. Zelfs alleen glimlachen is een krachtig middel tegen depressiviteit.

11. Help een ander met zelfvertrouwen

Als je zelfvertrouwen helemaal wil doorgronden, dan is anderen daarmee helpen een krachtige methode. Mensen moeten hun eigen kracht ontdekken, maar we zijn allemaal medereizigers op weg. Anderen daarbij ondersteunen, is een goede manier je eigen gedachten en ervaringen te ordenen. Hoe krijg je bijvoorbeeld iemand die klaagt, twijfelt of berust zover om zijn eigen verantwoordelijkheid te nemen en zijn dromen en doelen te realiseren? Als je hierop ingaat zul je merken dat je op je eigen grenzen stuit. Gun jezelf de tijd en ruimte om verder te komen. Als de intentie goed is, komen de antwoorden op ons af als de tijd er rijp voor is. ■

Peter van der Ven is loopbaanadviseur, trainer en coach bij de Mobiliteits Organisatie van het Rijk en daarnaast Lifecoach.

Literatuur

- Canfield, J. (2009). *Leef volgens de wet van aantrekkingkracht*. Amsterdam, Forum
- Pert, C. (2007). *Je goed voelen*. Deventer, Ankh-Hermes
- Williams, A.L. (1991). *Succes verzekerd*. Amsterdam, Omega boek