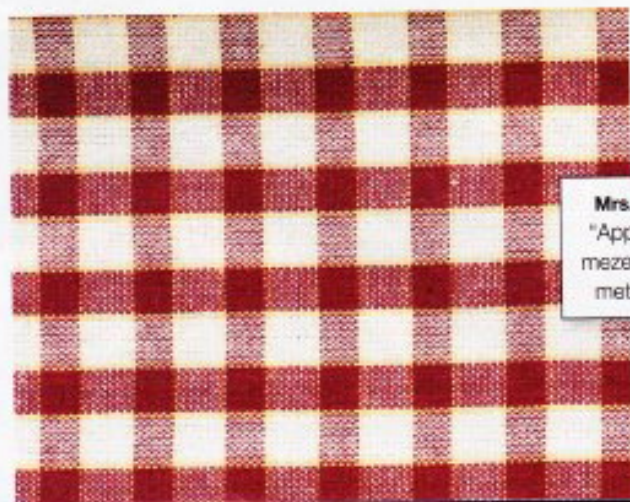


APPLAUSJE VOOR JEZELF

Jezelf regelmatig een compliment geven. Dat is niet overdreven of onbescheiden, maar juist niet meer dan normaal. Bovendien zorgt aardig voor jezelf zijn voor een leuker leven, zo simpel is het ook nog eens een keer. Maar waarom, wáárom vinden we dat zo moeilijk?

Tekst: Marlies Jansen



Mrs. Magazine:
"Applausje voor
mezelf. Ik zeg het
met bloemen!"



"Als je jezelf nooit een compliment geeft, loop je veel mis", zegt Sascha Bertus, imagocoach bij Room to Grow en schrijver van *Zien ze wel hoe goed je bent?*

"Zo'n compliment is goed voor je gevoel van eigenwaarde. Dat maakt je op allerlei terreinen gelijkwaardiger", zegt Aleid Overbeek van Koraal Coaching die zakenvrouwen leert zelfverzekerder te ondernemen.

"Als je aardig bent voor jezelf, heb je een veel leuker leven", weet Margôt van Stee, arbeidpsycholoog en mindfulness trainer. Dus waar wachten we nog op? Een-twee-drie, daar gaan we, hardop:

"Ik ben goed in mijn werk. Snel, doelgericht, ik zie precies wat er moet gebeuren."

"Ik heb oog voor de mensen om mij heen."

"Wat heb ik dat akkefietje met de kinderen toch prettig opgelost vandaag."

Ahuh. Er is niets te horen. Behalve een oorverdovende stilte.

Waarom vinden we het zo moeilijk onszelf een complimentje te geven? Of hardop uit te spreken waar we goed in zijn? Daar zijn legio redenen voor. "Allereerst zijn veel vrouwen zorgzaam, bescheiden en meer op anderen gericht dan op zichzelf. Meer dan mannen vinden we het vaak belangrijk wat anderen van ons vinden", zegt Aleid Overbeek. Dat was precies waar Bertine (37) tegenaan liep in haar eerste baan. Ze hielp graag collega's met klussen die zij moeilijk vonden, maar kreeg daar niet de credits voor. "Dat vond ik niet erg, totdat ik een beoordelingsgesprek kreeg. 'Je doet wat je moet doen, maar meer ook niet', kreeg ik te horen. Verontwaardigd somde ik op wat ik nog meer deed. 'Je kunt niet verwachten dat ik dat allemaal zie', reageerde mijn leidinggevende. En: 'Roep het dus van de daken als je iets extra's doet.'" Bertine leerde a) dat ze erg goed was in sommige dingen, haar collega's vroegen haar immers niet voor niets om hulp, en b) dat ook te benadrukken. "Dat voelde tegennatuurlijk in het begin. Ik was vooral bezig mijn collega's te pleasen, en vond het gek om me te laten voorstaan op wat ik deed. Liefst wilde ik toch dat iemand wél zag wat ik kon en zou zeggen: 'Bertine, wat heb je dat knap gedaan!' Maar zo werkt het gewoon niet."

Angst om op te scheppen

Het lijkt voor mannen meer weggelegd om hardop te roepen hoe goed ze zijn. Van Stee: "Nou: ik kom veel mannen tegen die moeten leren haar

op hun tanden te krijgen. Maar bij mannen is het wél meer de norm, terwijl voor vrouwen onuitgesproken geldt: wees lief en aardig en steek je hoofd niet boven het maaiveld uit. Niet al te complimenteuz over jezelf zijn is voor vrouwen dus ook een manier om erbij te blijven horen. We weten allemaal: het slimste jongetje of meisje van de klas is meestal niet het populairste kind." We hebben een hekel aan opscheppers, we vinden ze arrogant of denken juist dat ze met hun gepoch hun onzekerheden maskeren. "De angst om opschepperig over te komen, maakt ook dat we het moeilijk vinden om te benoemen waar we goed in zijn", merkt Sascha Bertus tijdens de trainingen die ze geeft.

Maar vaker nog vinden we onszelf gewoon niet leuk of goed genoeg om onszelf te kietelen met een paar fijne complimenten. Zoals Marloes (42). "Mijn werk ging me makkelijk af, maar naar mijn idee deed ik niets bijzonders. En er is toch altijd wel iets wat beter kan? Een collega die ventileerde hoe goed ze haar eigen werk vond, irriteerde me mateloos. Zó geweldig vond ik haar niet. Maar ze blaakte van het zelfvertrouwen en streefde me daardoor voorbij. Want ik werd niet gezien. Ik realiseerde me dat ik veel kon leren van haar aanpak. Maar ik heb wel wat avonden bij een

VROUWEN VINDEN HET VAAK BELANGRIJKER WAT ANDEREN VAN HEN VINDEN

loopbaancoach doorgebracht om te ontdekken wat mijn kwaliteiten zijn. En om ze te durven uitspreken."

"We hebben de neiging om vooral gericht te zijn op wat er niet goed gaat. Op die manier kunnen we onszelf verbeteren en proberen we fouten te vermijden", zegt Margôt van Stee. "We vergeten echter dat deze houding ontmoedigend of zelfs beangstigend werkt."

Basisbehoefte

Bescheidenheid klinkt als een ouderwets mooie deugd, maar de vraag rijst: wat heb je eraan? Sascha Bertus is er duidelijk over: "Mensen zien je dan niet staan en zullen je ook niet benaderen. Als jij jezelf al niet bijzonder of goed vindt, zal een ander dat ook niet doen. Je bescheidenheid vertelt namelijk bij voorbaat al: 'Die is onzeker'. Niet iemand aan wie je een bepaalde taak of klus >

ZÓ DOE JE HET

Waar ben ik goed in? Vaak zijn dat dingen die u makkelijk afgaan en waar u vrolijk van wordt. En waarover krijgt u complimenten van anderen?

- Vergroot uw zelfvertrouwen door vaker uit uw comfort zone te stappen. Doe dingen die moeilijk maar niet onmogelijk zijn.

- Sta elke avond even stil bij wat u die dag goed hebt gedaan. Dwing uzelf desnoods drie dingen te noemen. • Is het lastig te vertellen wat u doet of goed kunt? Oefen op een korte 'pitch': in enkele zinnen vertellen wat uw kwaliteiten zijn. Doe dit samen met iemand die u vertrouwt. Zo voelt het vanzelf natuurlijker aan om die goede punten ook op andere momenten te benoemen.

OM ERKENNING TE KRIJGEN, MOET JE ZORGEN DAT JE WORDT GEZIEN

ZOEK EEN SPONSOR

Is het lastig uzelf aan te prijzen, vooral op de werkvloer? "Vraag een collega of mentor om hulp. Hij of zij kan u bijvoorbeeld aanbevelen voor een project, u met lovende woorden introduceren bij iemand, of een positieve testimonial voor uw LinkedIn-pagina schrijven", zegt Sascha Bertus.

toevertrouwt, want je straalt niet uit dat die bij jou in goede handen zal zijn."

Als je letterlijk en/of figuurlijk niet wordt gezien, krijg je ook niet de erkenning die je graag wilt. Bertus: "Erkenning is een basisbehoefte, die we allemaal nodig hebben. Krijg je die niet, dan kun je in een muurbloempje of grijze muis veranderen. Erg jammer, want daardoor krijg je óók niet wat je nodig hebt om gelukkig te zijn."

Om erkenning te krijgen, moet je dus zorgen dat je wordt gezien, waar weer enig zelfvertrouwen voor nodig is. Aleid Overbeek: "Hoe belangrijk vind je jezelf? En hoe serieus neem je jezelf?" Ze benadrukt dat er veel winst te behalen valt als je niet afhankelijk bent van de complimenten van anderen. "Raak je van slag als iemand je geen complimenten geeft of kritiek heeft, dan hecht je meer waarde aan wat een ander vindt dan aan jouw eigen mening."

Het goede nieuws: je hoeft heus geen doortastende haafbaai te worden om je bescheidenheid eens

compliment kan geven", vindt Overbeek. Dan hebben we nog een methode als RET (Rationeel-émotieve therapie) om met een reële blik naar jezelf en je omgeving te kijken en bepaalde vaardigheden te trainen. "Hoe je je voelt en gedraagt, heeft alles te maken met hoe je denkt over jezelf en je omgeving. Ga je op een andere manier ergens over denken, dan verandert daardoor je gedrag. En als je anders gaat gedragen – "Vanaf nu roep ik niet meer steeds sorry" – geeft dat een ander gevoel. Net als rechtop lopen, dat geeft vanzelf al meer zelfvertrouwen dan 'dubbeltjes zoeken", legt Margôt van Stee uit.

Lief zijn

Van Stee waarschuwt wel voor het soort complimenten dat we onszelf geven. "De Amerikaanse psychologe Kristin Neff deed veel onderzoek naar zelfwaardering, en ontdekte dat complimenten over hoe 'goed' of 'geweldig' we iets hebben gedaan, riskant kunnen zijn. Want wat als je niet superslim bent, maar gewoon gemiddeld zoals de meesten onder ons? Bovendien zijn er altijd anderen die beter zijn. Als je alléén de nadruk legt op prestaties of resultaten – 'wat heb ik het toch goed gedaan!' – hoe voel je je dan als het morgen minder goed lukt?" Neff pleit voor meer zelfcompassie, oftewel: jezelf met net zo veel warmte en betrokkenheid bejegenen als je een vriendin zou behandelen. Van Stee: "Dan beoordeel je jezelf meer op wie je bent, op je intenties: 'Ik heb vandaag mijn best gedaan.' Dat brengt met zich mee dat je minder last hebt van de angst om fouten te maken. Ook vergelijk je jezelf niet zo met anderen – dat maakt eenzaam, terwijl je met compassie juist saamhorigheid kweekt: we zitten allemaal in hetzelfde schuitje, we doen ons best en af en toe lukt het wel, af en toe niet. Dat idee helpt je ook omgaan met lastige gebeurtenissen en emoties. Als je in slechte tijden kritisch over jezelf oordeelt, dan kom je er niet meer uit. Ben je daarentegen aardig voor jezelf, dan heb je een veel leuker leven." □

OM ERKENNING TE KRIJGEN, MOET JE ZORGEN DAT JE GEZIEN WORDT

overboord te gooien. Overbeek: "Het gaat erom dat je een balans vindt tussen je kwaliteiten en 'uitdagingen', zodat je die op momenten dat je ze nodig hebt, kunt gebruiken."

Successchrift

Maar hoe je dat? Overbeek: "We hebben vrijwel allemaal last van overtuigingen die ons beperken, zoals 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik ben niet interessant genoeg'. Deze negatieve aannames bulg je om naar iets positiefs door successen te vieren. Kijk dus vooral naar wat goed gaat. Schrijf dat elke dag op in een schrift. Het kunnen subtiele dingen zijn, bijvoorbeeld dat je een telefoontje hebt gepleegd dat je al heel lang uitstelde, of je die zak drop nu eens niet hebt leeggegeten." Het bijhouden in een schrift biedt structuur, waardoor de nieuwe kijk op jezelf normaal wordt én beklijft.

Ook een goed idee: wat vaker uit die comfort zone stappen door iets nieuws te doen. "Dáár ligt de kans op succes, op meer zelfvertrouwen en groei. Gewoon doen, ook al is het misschien eng. En het is mooi als iemand zichzelf daarna een

HOUD
KLEINE
SUCCESSEN
BIJ IN EEN
SCHRIFT:
WAT GING
ER WEL
GOED
VANDAAG?

Ps Meer weten?

Aleid Overbeek: www.koraalcoaching.nl
Margôt van Stee: www.margotvanstee.nl
Sascha Bertus: www.roomtogrow.nl