

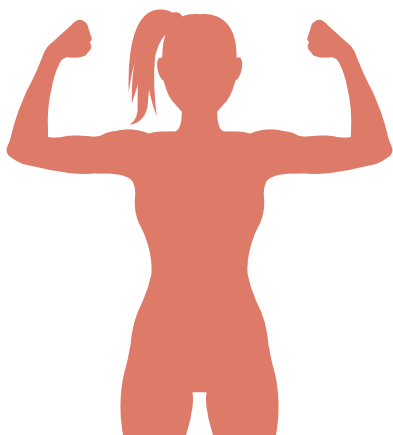
Christine Wilding

VERGROOT

je

ZELFVERTROUWEN

In **5** stappen naar
minder negatieve gedachten
en een beter zelfbeeld




VERGROOT
je ZELFVERTROUWEN

Christine Wilding



www.kosmosuitgevers.nl

 [kosmosuitgevers.nl](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

Oorspronkelijke titel: How to Deal with Low Self-esteem

Oorspronkelijke uitgever: First published in Great Britain in 2015 by Hodder and Stoughton

© 2015 Christine Wilding

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Loes Brouwer

Omslagontwerp: b 'IJ Barbara

Vormgeving binnenwerk: Tein Traniello

Opmaak binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 6249 0

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Voor
Oliver en Tom, Poppy en Lola,
met oneindige liefde

Inleiding	9
Over dit boek	11
DEEL 1 - STEUN	
HOOFDSTUK 1 Wat is eigenwaarde?	15
HOOFDSTUK 2 De bepaling van specifieke doelen	37
HOOFDSTUK 3 Streven naar perfectie	51
DEEL 2 - BESTRIJDING	
HOOFDSTUK 4 Cognitieve gedragstherapie	69
HOOFDSTUK 5 Op weg naar een gezond zelfbeeld	86
HOOFDSTUK 6 Meer hulpmiddelen tegen zelfvernietigende gedachten	96
HOOFDSTUK 7 De ontwikkeling van mindfulness	118
DEEL 3 - ONTSNAPPING	
HOOFDSTUK 8 De vrijheid tot verantwoordelijkheid	133
HOOFDSTUK 9 Zelfaanvaarding en aanvaarding door anderen	149
HOOFDSTUK 10 Aanvaarding en weerstandsvermogen: partners op weg naar eigenwaarde	163
DEEL 4 - OEFENING	
HOOFDSTUK 11 Sociale vaardigheden en conflictoplossing	185
HOOFDSTUK 12 Lichaamsbeeld	213
HOOFDSTUK 13 Gevoel van eigenwaarde in intieme relaties	228
DEEL 5 - VOORTGANG	
HOOFDSTUK 14 De rol van optimisme bij een positief zelfbeeld	243
HOOFDSTUK 15 Overwin schuld en schaamte	255
APPENDIX A Als je het alleen niet redt	271
APPENDIX B Gebrek aan eigenwaarde en misbruik	273
Literatuurverwijzingen	275
Meer literatuur	275
Register	277

- Inleiding -

Als psychotherapeut werk ik dagelijks met mensen met weinig eigenwaarde. Zij komen bij me terecht met verschillende problemen, zoals een chronische depressie, een enorme verandering in hun leven na ontslag, een sterfgeval of een ander trauma. De problemen lopen uiteen maar bezitten een gemeenschappelijke factor: het lukt deze personen vaak niet om hun moeilijkheden op te lossen doordat zij niet geloven daartoe in staat te zijn. Het is niet mijn taak als therapeut om de persoonlijke crisissen van mijn patiënten op te lossen, maar om hun gevoel van eigenwaarde en hun weerstandsvermogen te vergroten, zodat ze hun eigen problemen het hoofd kunnen bieden, hoe verschillend en moeilijk die ook kunnen zijn. Ik wil je op dezelfde professionele wijze bijstaan bij de creatie van een positief zelfbeeld aan de hand van dit zelfhulpboek, dat een groter publiek de gelegenheid geeft zijn voordeel te doen met de soort hulp die therapeuten aan hun patiënten geven. Je hebt misschien weleens horen praten over cognitieve gedragstherapie (CGT): wij zullen deze therapeutische aanpak in dit boek gebruiken. CGT is een therapie die zich concentreert op de oplossing van praktische

problemen in het 'hier en nu'. We gaan alleen terug in het verleden als dat belangrijk en relevant is voor huidige opvattingen en handelingen. We werken er voornamelijk aan om samen met jou uit te vinden welke problemen je nu hebt, om te begrijpen wat ze in stand houdt en dan oplossingen te vinden om ze het hoofd te bieden. CGT verdiept zich in jouw gedachten over je problemen om te zien of je een van de vele negatieve denkfouten maakt. CGT is ook nieuwsgierig naar je gedrag ten opzichte van je problemen: verbeteren je handelingen de dingen, blijft het probleem bestaan of maken ze het erger? CGT toont je hoe je je denkwijze en handelingen kunt veranderen om het resultaat te verkrijgen waar jij naar streeft.

Om het boek overzichtelijk te maken en je zoveel mogelijk te ondersteunen terwijl je het doorneemt, is het in vijf delen opgesplitst, die steeds voortborduren op het vorige deel. Het is misschien handig om eerst het hele boek door te nemen om te begrijpen hoe het in elkaar zit, een idee te krijgen van wat je kunt verwachten, en dan terug te gaan naar het begin en het langzaam door te nemen. Ga niet verder voor je hebt begrepen wat wordt verteld en de taken hebt uitgevoerd die in de tekst staan.

CGT is gebaseerd op 'geleide ontdekking'. Dit betekent dat als de manier waarop je denkt, je je voelt en je gedraagt, je weinig eigenwaarde bezorgt en problemen in stand houdt, we proberen te ontdekken wat er gebeurt als je de dingen verandert. Dus als je iets nieuws probeert of misschien op een andere manier over dingen nadent. Je hoeft niet blindelings ideeën te accepteren, en daarom wordt deze ontdekkingstocht 'geleid' genoemd. Hij helpt en ondersteunt je met een veilige structuur die je noodzakelijkerwijs uit je comfortzone haalt, maar je ook zal helpen om niet bang te zijn om te falen (maar dat gebeurt meestal niet eens) en dat te verdragen. Hij helpt je om je meer bewust te zijn van je gedachten, gevoelens en de daaruit volgende daden. De taken in het boek zijn hierop gebaseerd: ze zorgen ervoor dat je anders tegen de dingen aan gaat kijken en dingen anders gaat doen en dan beoordeelt wat je van deze inspanningen hebt geleerd. Hierdoor zul je hopelijk een positiever zelfbeeld krijgen.

- Over dit boek -

In dit boek wordt een vijfstappenmethode gebruikt om gebrek aan eigenwaarde te overwinnen. Deze methode maakt gebruik van technieken uit de cognitieve gedragstherapie die praktische en psychische steun geven aan personen die lijden aan een gebrek aan eigenwaarde.

STAP 1. **STEUN** waarmee je met het probleem in het reine kunt komen en de weg naar herstel kunt uitstippelen.

STAP 2. **BESTRIJDING** van de negatieve gedachten en gedragspatronen die je beteugelen.

STAP 3. **ONTSNAPPING** aan gedrag en omstandigheden die je het leven moeilijk maken.

STAP 4. **OEFENING** biedt je strategieën die je laten zien hoe je je reacties aan kunt passen en schadelijke gedachten kunt vervangen.

STAP 5. **VOORTGANG** naar een gezonder, gelukkiger nieuw leven, zonder angst voor tegenslag of terugslag.

In deel 1 van dit boek (**STEUN**) zul je meer te weten komen over eigenwaarde en gaan begrijpen dat je haar kunt vergroten. Omdat CGT een

zeer gestructureerde therapie is, zullen we samen ook enkele doelen bepalen. Het is belangrijk dat dit zo vroeg gebeurt, zodat je weet wat je wilt bereiken en je je gesteund voelt bij je inspanningen. Je zult ook beter gaan inzien waarom je op dit moment geen positief zelfbeeld hebt, zodat je doorkrijgt waarom je eigen inspanningen om je eigenwaarde te vergroten nog geen resultaat hebben gehad.

In deel 2 (**BESTRIJDING**) zul je zien welke middelen er zijn om te veranderen en op welke manier zij je kunnen helpen. Je krijgt meer informatie over CGT en zult meer zelfvertrouwen krijgen. Er wordt ook uitgelegd wat mindfulness is. Mindfulness kan aan je activiteiten worden toegevoegd en zal bijdragen aan je groeiende zelfvertrouwen en gemoedsrust.

Deel 3 (**ONTSNAPPING**) toont je hoe je je problemen los kunt laten met behulp van de basismiddelen die je hebt geleerd, en dankzij de ontwikkeling van meer vaardigheden die je zelfvertrouwen doen groeien. In deel 4 (**OEFENING**) leer je hoe je je gevoel van eigenwaarde in bepaalde situaties kunt verbeteren, zoals bij sociale evenementen en in hechte relaties.

Deel 5 (**VOORTGANG**) zal je helpen je voortgang naar een groot gevoel van eigenwaarde voort te zetten. Ten slotte worden in de aanhangsels specifieke problemen besproken die mensen kunnen afremmen maar verder niet specifiek in het boek worden behandeld.

MAAK AANTEKENINGEN

Maak tijdens het lezen aantekeningen. Of je dat nu met pen en papier of op een elektronisch apparaat zoals een smartphone of tablet doet, houd ze altijd bij de hand, zodat je ze af en toe kunt raadplegen. Schrijf alles op wat je bijzonder raakt en denk er nog eens over na of oefen ermee, en voer de opdrachten uit die beginnen met 'Schrijf op...'. Als je pen en papier gebruikt, is het handig om een speciaal notitieboekje of schriftje voor je aantekeningen te gebruiken, zodat boodschappenlijstjes, telefonische berichten enzovoort niet terechtkomen bij het waardevolle werk dat je aan het doen bent.

Zelfinzicht

OPDRACHT: TEST HOEVEEL EIGENWAARDE JE HEBT

Zelfs als je denkt dat je weinig gevoel van eigenwaarde hebt, worden enkele van deze negatieve gevoelens niet veroorzaakt doordat je geen eigenwaarde bezit, maar doordat je je sterke punten en capaciteiten onderschat.

Beantwoord onderstaande vragen door aan te geven hoezeer je het met de uitspraken eens of oneens bent. Tel onderaan de test je score op.

Score: 4 = volledig eens, 3 = meestal mee eens, 2 = soms mee eens, 1 = een enkele keer mee eens, 0 = nooit.

Ik beschouw mezelf als een tamelijk waardevolle persoon.	
Ik accepteer kritiek tamelijk goed.	
Ik vat opmerkingen van mensen niet te persoonlijk op.	
Ik probeer mezelf aan te moedigen en mezelf niet te bekritisieren vanwege mijn zwakke punten.	
Als ik fouten maak, zie ik mezelf niet als een volledige mislukking.	
Ik verwacht dat de meeste mensen me aardig vinden.	
Ik ben sociaal gezien zelfbewust.	
Ik lever een bijdrage, zij het een kleine, aan de maatschappij.	
Het stoort me niet erg als anderen het niet met me eens zijn.	
Ik ken mijn tekortkomingen, maar ik vind mezelf best aardig.	
Ik denk dat ik mijn leven goed op de rails heb.	
Ik kan tegenslagen meestal goed aan.	
Ik probeer mezelf niet met anderen te vergelijken.	
Ik heb gevoel voor humor en kan de spot met mezelf drijven.	
Ik vind het leven interessant en leuk.	
Totale score	

Resultaten:

60 Misschien heb je een probleem! Zo'n groot gevoel van eigenwaarde kan even verstorend werken als een gebrek aan eigenwaarde. Maar anders: goed gedaan!

45-59 Je hebt een goed gevoel van eigenwaarde.

30-45 Je moet je eigenwaarde zeker verbeteren, maar je herkent je goede kanten, dus het zal voor jou niet moeilijk zijn om positieve veranderingen aan te brengen.

15-30 Je lijdt onnodig aan negatieve gedachten over jezelf. We hopen dat dit veranderd zal zijn als je het boek hebt doorgenomen.

0-15 Je gevoel van eigenwaarde laat erg te wensen over. Misschien kan dit boek je helpen, maar anders zou je professionele hulp kunnen zoeken.

Bekijk de test opnieuw. Ben je te streng voor jezelf geweest? Dat is een algemeen kenmerk van mensen met een negatief zelfbeeld. Herzie je antwoorden door aan momenten te denken waarop je je iets positiever voelde dan je eerst dacht.

Dit boek streeft er onder andere naar om je te laten beseffen dat je heel waardevol bent, alleen al doordat je bestaat. Terwijl je leert positieve veranderingen aan te brengen, zullen deze je eigenwaarde vergroten, maar haar niet creëren. Probeer je ondanks je zwakke punten toch gelukkig met jezelf te voelen, dan zal je jezelf net zo aardig vinden als iemand die in bovenstaande test 60 punten heeft gescoord. Bovendien zullen anderen je dan ook veel aardiger vinden.

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

OVERZICHT

Zelfvertrouwen is niet iets van buitenaf, het zit in je binnenste, want geluk, zekerheid en een goed gevoel over jezelf zijn emoties, geen gebeurtenissen. Je kunt ze niet aanraken, voelen, kopen of najagen.

Geluk is eenvoudig een emotie die we voelen, en het hangt niet af van externe gebeurtenissen, maar van onze gedachten over die gebeurtenissen. Dingen gaan vaak verkeerd in ons leven; mensen behandelen ons op een egoïstische manier, we maken fouten, er zijn teleurstellingen. Als onze gedachten over die gebeurtenissen negatief zijn – misschien geven we andere mensen, het weer, onszelf de schuld van onze problemen – dan zullen deze gedachten bepalen hoe we ons voelen (bijvoorbeeld boos, gefrustreerd, ongerust, wraaklustig) en mogelijk ook hoe we ons daarop zullen gedragen. In dit hoofdstuk wordt de cognitieve gedragstherapie (CGT) gepresenteerd, een uitstekend hulpmiddel waarmee je een plan voor echte veranderingen in je leven zult kunnen opstellen en uitwerken.

HET CGT-MODEL

Sommige lezers kennen misschien al de basisprincipes van CGT, maar voor de anderen is het nuttig dit hoofdstuk te lezen, zodat je de theorie van CGT in haar eenvoudigste vorm begrijpt voor we verder gaan.

Een 'cognitie' is een ander woord voor een gedachte. Beck et al.

(1979) beschrijven het als 'Een gedachte of een visueel beeld waarvan je je misschien niet erg bewust bent tot je het aandacht geeft'. Je zult dit beter begrijpen door er zelf over na te denken dan door een uitleg te lezen. Doe daarom onderstaande oefening.

Gedragsanalyse**OPDRACHT: BEGRIJP DE BASISPRINCIPES VAN CGT**

Denk aan de laatste keer dat er iets fout is gegaan en je gedachten nogal negatief waren. Was er iets naars gebeurd of vond je dat je je had gedragen op een manier die je teleurstelde en die je betreurt?

Schrijf de antwoorden op de volgende vragen op.

- Wat is er gebeurd?
- Welke gedachte(n) ging(en) er door je heen?
- Hoe voelde je je emotioneel en fysiek? (Gevoelens kunnen meestal met één woord worden beschreven, bijvoorbeeld gelukkig, triest, vrolijk, ellendig enzovoort, maar we kunnen meerdere emoties tegelijk voelen.) Misschien heb je ook gemerkt dat je je uitgeput of gespannen voelde, dat je maag zich omdraaide enzovoort. Schrijf ook de fysieke gevoelens op.
- Wat heb je gedaan? Heeft je reactie de situatie verbeterd of verslechterd?

Denk nu aan een recente goede gebeurtenis, of aan een gelegenheid waarbij je je hebt gedragen op een manier die je

Aan de hand van de **bewezen effectieve cognitieve gedrags-therapie** biedt dit boek 5 praktische stappen die jou helpen om je dagelijkse leven en gedachten te veranderen.

Iedereen is weleens onzeker over zichzelf, over wat anderen van je denken, over je prestaties. Als deze gedachten steeds terugkeren, kunnen zij leiden tot een negatief zelfbeeld en je belemmeren in je persoonlijke ontwikkeling.

In *Vergroot je zelfvertrouwen* helpt psychotherapeut Christine Wilding jou bij het ontwikkelen van een beter zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde.

Je leert jezelf beter te begrijpen, negatieve gedachten te herkennen en je gelukkiger te voelen. Zo sta je vol zelfvertrouwen in het leven.

‘In heldere termen wordt beschreven dat het verbeteren van je zelfvertrouwen weliswaar niet iets gemakkelijk is wat je “even” doet, maar met aandacht voor jezelf, met behulp van de opdrachten gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en met moed en hoop, is het zeker een te bereiken doel.’ – Petra Deij,
relatietherapeut en auteur van *Blijf toch bij me*

Christine Wilding is psychotherapeut en helpt haar patiënten aan de hand van cognitieve gedragstherapie hun gevoel van eigenwaarde en weerstandsvermogen te vergroten, zodat zij weer in staat zijn hun problemen het hoofd te bieden.



KOSMOS

NUR 770

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



9 789021 562490

www.kosmosuitgevers.nl