

DR. SHADÉ ZAHRAI
met Fayçal Sekkouah

Big Trust

STOP MET TWIJFELEN
EN BOUW AAN
JE ZELFVERTROUWEN



Oorspronkelijke titel

Big Trust: Rewire Self-Doubt, Find Your Confidence, and Fuel
Success

Copyright © 2026 by Shadé Zahrai and Philip Fayçal Sekkouah.
All rights reserved.

© 2026 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- & datamining niet toegestaan.

Vertaling

Edzard Krol

Omslagontwerp

Joyce Zethof

Foto auteur

White Room Studio

Zetwerk

Pre Press Media Groep, Leerdam

ISBN 978 94 005 2007 3

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductie-rechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

Inleiding

We zijn allemaal meer dan de twijfel aan onszelf

Het is tien uur 's avonds. Ik lig in bed en staar naar het plafond. Mijn gedachten schieten alle kanten op, zoals altijd wanneer ik me zou moeten ontspannen om te gaan slapen. Ik weet dat ik mijn telefoon beter niet kan pakken en doe het toch, tastend in het duister. Vliegtuigmodus uit. Scherm donkerder.

Eerder die dag had ik gewerkt aan een programma over het versnellen van loopbaanontwikkeling. Op papier klonken de onderwerpen geweldig, maar er was iets wat me niet helemaal beviel.

Jarenlang had ik informatie gedeeld over plannen, strategieën en het vergroten van de motivatie, waarmee ik mensen inspireerde en hielp om in actie te komen. Maar nu was ik halverwege mijn klus met een groep professionals in de mid-fase van hun loopbaan en ik had het knagende gevoel dat er iets aan mijn aanpak niet klopte, dat hun diepere frustraties en zorgen over het hoofd werden gezien.

Ik wist dat ze over het algemeen niet alleen waren blijven steken in hun loopbaan, maar ook in zichzelf. En eerlijk gezegd was mij dat eveneens overkomen. Sleur zonder groei. Inspanning zonder resultaat. Het gekmakende besef dat je je ergens

volledig voor inzet en toch het gevoel hebt dat het niet goed genoeg is.

Toen me dat duidelijk werd, moest ik denken aan een van de eerste keren dat ik aan mezelf twijfelde. Ik was negentien, volgde een college rechtsfilosofie aan de Macquarie University in Sydney, Australië, en alles daar voelde verkeerd. Ik had voor rechten gekozen omdat ik er de cijfers voor had en omdat iedereen zei: ‘Doe daar iets mee.’ Mijn ouders, mijn leraren, mijn geïmmigreerde grootouders die uit Iran waren gevlucht om een leven in het Westen op te bouwen,² allemaal hadden ze voor mijn toekomst ‘advocaat’ of ‘arts’ in gedachten. Voor de balans combineerde ik de studie rechten met een studie psychologie, wat ik eigenlijk logisch vond. Menselijk gedrag heeft me altijd gefascineerd.

Maar op die eerste dag aan de universiteit, toen ik daar in de collegebanken zat, voelde rechten vreemd aan, als een vergissing. Nee, het leek alsof ikzélf een vergissing was. Mijn medestudenten wisten soepel antwoord te geven, terwijl ik moeite had om het te volgen en het jargon nauwelijks begreep, laat staan de concepten. Ik voelde mijn wangen gloeien. Ineens kwamen er onzekerheden tevoorschijn waarvan ik me niet bewust was geweest:

Ik hoor hier niet thuis.

Ik ben niet slim genoeg.

Ik zal het nooit kunnen bijbenen.

Na afloop van het college rende ik bijna naar de kamer van de studieadviseur. De woorden kwamen eruit voordat ik ze kon tegenhouden: ‘Ik begrijp hier niets van, ik moet stoppen met rechten.’

Ik hoopte op bemoedigende woorden. Geruststelling. Iemand die me eraan zou herinneren dat het pas de eerste dag was, dat ik mijn draai wel zou vinden. Misschien zelfs dat ik slimmer was dan ik dacht. Hoewel ik het niet toegaf, had ik graag gewild dat de studieadviseur mijn twijfels zou wegnemen, dat ze het voor me zou ‘oplossen’. In plaats daarvan volgde er een stilte. Toen overhandigde ze me een formulier om me voor de studie uit te schrijven.

Het was alsof ik een stomp in de maag kreeg. Alsof ze iemand voor zich zag die het niet waard was om in te geloven.

Toch stopte ik niet met rechten. Vernederd, maar ook met een merkwaardig opstandig gevoel liep ik de kamer uit. Ik wilde niet dat zij (of wie ook) me zag als iemand die het niet aankon. Dus zette ik mezelf onder druk. Ik werkte harder. Bleef langer op. Ik sloeg me door momenten van twijfel heen, in de overtuiging dat mijn succes uiteindelijk de onzekerheden zou wegnemen.

Dat gebeurde natuurlijk niet. (Zoals ik sindsdien te weten ben gekomen, proberen zoveel anderen hetzelfde te doen, vergeefs.)

Na de rechtenstudie werd ik ook bij het ondernemingsrecht, waar alles zó moeilijk aanvoelde, door twijfel achtervolgd. Het achtervolgde me in mijn loopbaan bij het bankwezen, waar ik dacht de twijfel met een carrièreswitch achter me te kunnen laten.

Maar dat gebeurde niet.

De twijfel achtervolgde me tijdens vergaderingen, waardoor ik de ideeën waarover ik wilde vertellen voor me hield. De buikpijn, het piekeren dat mijn slaap verstoorde en het eeuwige gissen hielden maar niet op.

Zelfs als er zich kansen voordeden, redeneerde ik dat het

niets voor mij was. *Ik ben er niet klaar voor. Dit is niet het goede moment.* Ik hield mezelf voor dat ik voorzichtig en verstandig was. Maar in werkelijkheid was het angst. Angst verpakt in gepieker. Angst die zich voordoet als voorzichtigheid. En toch dwong ik mezelf om door te gaan, in een poging de twijfels die me maar niet loslieten te overstemmen.

Die avond, jaren later, liggend in bed, met mijn ogen gericht op de zwakke gloed van het scherm van mijn telefoon, kwamen die herinneringen weer boven.

Toen drong het tot me door. Stel nou eens dat ik al die tijd de verkeerde vraag had gesteld?

Misschien gaat het niet om hoe ik sneller kan gaan of beter mijn best kan doen. Misschien is de echte vraag: *waarom ben ik überhaupt vastgelopen?*

Als ik erachter kon komen wat mij tegenhield, wat mij eigenlijk in de weg zat, zou ik weten hoe ik anderen kon helpen om verder te komen met hun eigen worsteling, op een manier die lichter aanvoelde. Minder geforceerd. In plaats van paniek of angst dat er iets ontbrak in mijn werk, voelde ik iets anders. Opluchting. Duidelijkheid. Mogelijkheden. Misschien was er inderdaad een andere manier en stond ik op het punt om daarachter te komen.

De hardnekkigheid van de twijfel aan jezelf

In de loop van de jaren heb ik geleerd om mijn eigen twijfel aan mezelf te overwinnen. Stap voor stap heb ik mijn loopbaan opnieuw opgebouwd, mijn zelfvertrouwen vergroot en mijlpalen bereikt die ooit buiten mijn bereik leken. Ik keerde terug naar de universiteit, behaalde diploma's en werd specialist in topprestaties, gedragsstrateg, persoonlijke coach voor mensen

in leidinggevende posities en onderzoeker, terwijl ik aan een carrière werkte waarin ik anderen hielp om hun potentie te benutten.

Maar het werd me duidelijk dat mijn invalshoek misschien te beperkt was.

Jarenlang was mijn werk (en mijn eigen pad) zeer gericht geweest op de zichtbare graadmeters van succes: het binnenslepen van die promotie, het bereiken van de volgende mijlpaal in de loopbaan of van een belangrijk levensdoel. Dat waren de resultaten waar mensen naar streefden, de dingen die aanvoelden als de oplossing voor de twijfel aan zichzelf. En ik hielp ze daarbij. Maar zelfs als cliënten hun doelen bereikten, ontbrak er iets. Hun twijfel aan zichzelf nam niet af (en die van mij evenmin). Als er al iets gebeurde, dan was het dat de twijfel zich verder ontwikkelde en overging in nieuwe angsten, nieuwe onzekerheden en nieuwe drempels van ‘niet goed genoeg’.

En zo kwam het dat ik, in de stilte van de nacht, een vraag op mijn telefoon typte. Een eenvoudige, provocerende gedachte die ik naar een paar honderd psychologen, prestatiecoaches en professoren stuurde: *als je iemands succes en geluk zou willen saboteren, wat is dan de meest effectieve manier om dat te doen?*

Tegen de ochtend waren er 48 reacties binnengekomen. Ze waren direct, ongefilterd en leken griezelig veel op elkaar, met opmerkingen als: *‘Zorg dat ze nadenken tot ze door besluiteloosheid verlamd zijn.’ ‘Zaai zaadjes van twijfel aan zichzelf, zodat ze elke stap die ze zetten in twijfel trekken.’ ‘Laat ze zichzelf vergelijken met anderen en het gevoel krijgen dat ze nooit goed genoeg zijn.’ ‘Herinner ze voortdurend aan hun zwakheden, zodat ze het geloof in zichzelf verliezen.’ ‘Overtuig ze ervan dat ze niets voorstellen, zodat ze denken dat ze tot niets in staat zijn.’*

Andere woorden, dezelfde conclusie: om iemands potentieel te saboteren moet je diegene meer aan zichzelf laten twijfelen. Daar zijn geen grootse, uitgebreide complotten voor nodig. Plant gewoon een zaadje van twijfel aan zichzelf en het zal wortel schieten, het zal blijven hangen. Het verstand doet de rest.

Ik zal je een verhaal vertellen dat laat zien op wat voor manier twijfel aan jezelf blijft hangen. Eind 2021 redden mijn man Fayçal en ik een zwerfhond. We noemden haar Bonbon, omdat ze zo heerlijk zoet is. En omdat het Frans de eerste taal van Fayçal is, voelde de naam gewoon goed. Al snel maakte Bonbon deel uit van onze wereld. En zo ook een onverwacht dagelijks ritueel.

Na elke wandeling door de velden bij ons huis zaten we onder de klitten. Deze zaadjes vormden een absolute plaag. Ze raakten verstrikt in Bonbons vacht, mijn sokken en zelfs mijn haar. Zonder uitzondering moesten we ze er elke dag een voor een uitplukken.

Wij bleken niet de enigen te zijn met dat probleem.

In 1941 ging een Zwitserse ingenieur, George de Mestral, met zijn hond wandelen en hij kwam eveneens onder de klitten thuis. Maar in plaats van zich te ergeren werd hij nieuwsgierig. Onder een microscoop ontdekte hij dat deze vervelende dingetjes minuscule weerhaakjes hadden die zich vastklampten aan alles waar ze tegenaan kwamen. Zijn eurekamoment leidde tot wat we nu kennen als klittenband.

Het lastige van de klitten is dat ze niet gewoon blijven plakken, maar dat ze zich echt vastklampen. Meedogenloos. Hardnekkig. Bijna onmogelijk. En dat geldt ook voor de twijfel aan jezelf.

Het begint klein. Een vluchtige gedachte, iets wat je eenvou-

dig van je af kunt zetten. Maar dan blijft het haken. Het blijft klitten aan je beslissingen, je zelfvertrouwen, zelfs aan de manier waarop je jezelf ziet. En als je er niets aan doet, zal de twijfel een onderdeel van je mentale besturingssysteem worden, stilletjes op de achtergrond draaien en zonder dat je het doorhebt invloed op je keuzes krijgen. Dan wordt de twijfel aan jezelf onaangenaam. In plaats van je waakzaam te houden zorgt het ervoor dat je óveral aan gaat twijfelen.

Zoals bij mijn cliënten het geval was.

Zoals bij mij het geval was.

Zoals vermoedelijk ook bij jou het geval is.

De fout is niet dat je twijfelt aan jezelf. De fout is dat je denkt dat je de twijfel moet overwinnen.

Je overwint de twijfel aan jezelf niet door die te onderdrukken, hoewel velen van ons dat denken (en te veel ‘deskundigen’ het onderwijzen). Nee, je ontnemt de twijfel zijn kracht door hem op te merken, te begrijpen en je relatie ermee te veranderen. Je maakt je los van de twijfel aan jezelf als je inziet wat het is: een misplaatste poging om je te beschermen. Dat is het ironische. Je twijfelt niet aan jezelf *om jezelf in de weg te zitten*, maar *uit zelfbescherming*.

Als je de twijfels aan jezelf in de juiste banen leidt, kunnen ze nuttig zijn. Vergelijk het met een vriend op de rijdersstoel. De ‘goede’ soort vriend buigt naar je toe en zegt: ‘Hé, het brandstoflampje ging net branden – je kunt maar beter snel op zoek gaan naar een tankstation.’ De ‘slechte’ soort is de onaangename meerijder op de achterbank die zijn mond niet kan houden en erop staat dat je de volgende afslag neemt, ook al geeft de gps duidelijk aan dat je goed zit. Hoe langer je naar die stem op de achterbank luistert, hoe overtuigender die wordt. *Misschien ben ik echt verdwaald. Misschien moet ik helemaal niet rijden.*

In werkelijkheid zit de wereld waarin we tegenwoordig leven zo in elkaar dat de twijfel aan jezelf wordt vergroot. We zijn kwetsbaarder dan ooit, terwijl we door ons keurig samengestelde leven scrollen, met vage grenzen tussen ons publieke en privéleven jongleren en worden bestookt door berichten over ‘het maken’ en onszelf eindeloos verbeteren. Geen wonder dat we onszelf bijna niet kunnen accepteren.

Maar meer succes neemt de twijfel niet weg. Meer kennis doet de twijfel niet verstommen. En ondanks alle huidige hulpmiddelen, psychologische inzichten en eindeloze ‘lifhacks’ wordt de twijfel aan jezelf niet eenvoudiger te hanteren; hij *neemt toe*. En daar is een reden voor. Je kunt twijfel aan jezelf niet tegenhouden of negeren. Je zult die moeten erkennen. Ik heb geleerd – in mijn eigen leven, uit onderzoek en van de duizenden mensen met wie ik heb gewerkt – dat als je de twijfel goed begrijpt, er goed naar luistert en hem op een verstandige manier transformeert, twijfel aan jezelf een van de mooiste hulpmiddelen voor groei kan zijn.

Van zelftwijfel naar *big trust*

Echt succes en topprestaties – wat ik werken vanuit je ‘toptoe-stand’ noem – beginnen met zelfvertrouwen. Dat is het vermogen om volledig voor de dag te komen, onder druk evenwichtig te blijven en wanneer het erop aankomt achter jezelf te staan.

Twijfel aan jezelf is echter de ultieme bedreiging voor dat vertrouwen. Sneller dan wat ook maakt het een einde aan het geloof in jezelf.

Dat weerhoudt sommige mensen, zoals Sadia, ervan om het zelfs maar te proberen. Toen ik haar ontmoette, deed ze al jaren het werk van een leidinggevende – ze gaf leiding aan projecten,

nam beslissingen en begeleidde haar collega's – maar zonder de titel. Toen haar mentor haar aanmoedigde om promotie te vragen, had ze zich er klaar voor moeten voelen. In plaats daarvan aarzelde ze. *Stel dat ik dat doe en het wordt afgewezen? Of erger nog, stel dat het lukt, maar ik faal?*

'Als iemand anders met precies dezelfde ervaring als jij in jouw positie zat,' vroeg ik haar, 'wat zou je diegene dan vertellen?'

'Dat hij er absoluut voor moet gaan,' zei ze zonder erover na te hoeven denken.

Dat is één manier waarop de twijfel aan jezelf werkt. Hij vervormt de werkelijkheid. Dat lijkt inderdaad zo te zijn, maar dat betekent nog niet dat je dat ook inziet.

Dan is er nog de versie van twijfel aan jezelf die je niet tegenhoudt, maar die je laat rennen. Dat overkwam Ray. Op papier was hij het toonbeeld van succes: de beste van de klas, een reeks snelle promoties. Toch was hij ongelukkig. Alles voelde moeilijker dan nodig was en niets was echt bevredigend. Toen ik hem vroeg wat daar volgens hem de oorzaak van zou kunnen zijn, zei hij: 'Ik blijf maar denken dat ik met de volgende overwinning eindelijk het gevoel zal krijgen dat ik het heb gemaakt.' Jarenlang geloofde hij dat als hij eenmaal een bepaald salaris had, een bepaalde titel had of zichzelf bij de juiste mensen had bewezen, er een einde aan de twijfel aan zichzelf zou komen en hij eindelijk vrede zou hebben. Maar dat moment kwam nooit. Het was stevast aan de volgende mijlpaal gekoppeld.

'Ik snap het niet,' gaf hij toe. 'Ik heb álles gedaan wat ik moest doen. Waarom voel ik me dan zo?'

Voor zowel Sadia als Ray geldt dat ze hun carrière hadden opgebouwd rondom een verschillende respons op de twijfel aan zichzelf – Sadia door zich in te houden, Ray door harder zijn

best te doen – maar onderliggend bleef dezelfde waarheid bestaan: geen van beiden had echt vertrouwen in zichzelf.

Bij het coachen van hogere leidinggevenden zie ik dat telkens weer. Ze zijn slim en zeer capabel. Maar uit álles spreekt de mentale spanning van de twijfel aan zichzelf. 's Nachts in bed liggen ze te woelen en te draaien, ze worden uitgeput wakker en beginnen de volgende dag humeurig aan de koffie. En na verloop van tijd wordt datgene waar ze over twijfelden – hun waarde, hun vermogen om een bijdrage te leveren – een self-fulfilling prophecy. Niet omdat ze niet capabel zijn of te weinig talent hebben, maar omdat ze door de twijfel aan zichzelf niet het vertrouwen en de energie hebben om optimaal te presteren.

Maar als je de twijfel aan jezelf anders benadert, je erop voorbereidt en hem zelfs als hulpmiddel voor zelfreflectie en groei gebruikt, dan verandert er iets. Dan stop je met aarzelen. Maak je je minder zorgen. Heb je de angst onder controle. Slaap je beter. Word je helderder, rustiger en geconcentreerder wakker. En ben je uiteindelijk gezonder, gelukkiger en veel productiever.

Je zelfvertrouwen neemt toe en dient als de ultieme truc. En na verloop van tijd wordt het vertrouwen nog groter: big trust, oftewel veel vertrouwen. Dat wil zeggen, het vermogen om vrij door het leven te gaan, zonder door twijfel aan jezelf te worden beheerst. Je staat achter jezelf wanneer het ertoe doet.

Toen Sadia eenmaal begreep dat haar angst niet met incompetentie te maken had, maar het gevolg was van een onvermogen om haar eigen vaardigheden te vertrouwen, veranderde er iets. Ze leunde op de sterke punten die ze wél vertrouwde, zoals haar talent voor het begeleiden van mensen, haar probleemoplossend vermogen en haar diepgaande kennis van het werk dat ze vele jaren had gedaan. Ze vroeg en kreeg de promotie. 'Ik

weet nog steeds niet alles,' zei ze maanden later. 'Maar ik realiseer me dat dit voor niemand geldt.'

Ray, daarentegen, wist dat hij competent was, maar hij was gaan beseffen dat zijn gevoel van eigenwaarde volledig afhankelijk was van zijn prestaties. Als hij niet bovenaan het verkoopklassement stond, zijn kwartaaldoelen overtrof of positieve feedback kreeg van het leiderschapsteam, dan voelde hij zich waardeloos. Voor hem hield het werken aan zelfvertrouwen in dat hij zijn identiteit moest scheiden van zijn prestaties. Soms betekende dat even rustig de tijd nemen om de vooruitgang te erkennen voordat hij zijn doelen bijstelde. Op andere momenten moest hij zichzelf er gewoon aan herinneren: *succes bestaat niet alleen uit cijfers. Het gaat om impact. Een goed getimed inzicht, een collega helpen, vertrouwen verdienen.* Ray begon díe successen bij te houden, niet alleen het eindresultaat.

Mijn obsessie met twijfel aan mezelf: een nieuw raamwerk ontwikkelen

Zolang ik me kan herinneren, ben ik degene geweest naar wie mensen toe komen met hun twijfels, angsten en onzekerheden. Dat begon al vroeg. Aan het begin van de middelbare school werd ik op de een of andere manier de officieuze bewaarder van 'geheimen'. In de hogere klassen was ik de aangewezen persoon om advies te geven (hoewel ik niet goed weet waarom, aangezien ik even weinig levenservaring had als zij). Toen ik vijftien was, was ik, als de enige dochter van Perzische immigrantenouders, degene die mijn moeder in vertrouwen nam voordat mijn ouders scheidden.

Op de universiteit, en later op mijn werk, had ik de bekende rol van luisteraar en helper: studiegenoten, collega's en mensen

die ik nauwelijks kende kwamen naar me toe voor advies. Het was alsof ik ‘ik ben er om te helpen’ op mijn voorhoofd had laten tatoeëren. En wat ik daarvan vond? Ik vond het heerlijk.

Jaren later maakte ik mijn beroep van die rol. Ik haalde een MBA, volgde een opleiding tot coach voor hogere leidinggevend en schreef een proefschrift op het snijvlak van persoonlijkheid en gedrag van mensen in organisaties (waar een groot deel van dit boek aan is ontleend). Het is een obsessie van me om te ontdekken wat mensen drijft – en wat ze tegenhoudt.

In 2017 richtten Fayçal en ik een internationaal bedrijf op voor leiderschapontwikkeling, gericht op het helpen van mensen bij het doorbreken van hun innerlijke barrières. Die missie veranderde in een doorlopend experiment: het analyseren van de manieren waarop het menselijk potentieel door twijfel aan zichzelf wordt beperkt en, belangrijker nog, uitzoeken hoe deze cyclus kan worden doorbroken.

Via het faciliteren van zakelijke gesprekken waarin veel op het spel staat, het coachen van teams en het trainen van duizenden leidinggevend van Fortune 500-giganten, zoals Microsoft, J.P. Morgan, Deloitte en LVMH, heb ik jarenlang wetenschap, psychologie en gegevens uit de echte wereld omgezet in werkende, praktische tools. We helpen cliënten met het ontsluiten van meer creativiteit, enthousiasme en topprestaties.

Dat heb ik natuurlijk niet alleen gedaan. Fayçal brengt zijn eigen met vallen en opstaan verdiende wijsheid mee. Met zijn scherpe vermogen om door te dringen tot de kern van elk probleem en een gave om elke situatie optimistisch te benaderen, is hij de perfecte aanvulling op mijn diepgaande obsessie met menselijk gedrag. Als serie-ondernemer en investeerder kwam hij met een wereldprimeur op het gebied van consumentenelektronica, was hij mentor bij het Branson Centre of Entrepreneur-

ship en heeft hij de G20 van advies voorzien. Hij weet wat het betekent om risico's te nemen, angst onder ogen te zien en dingen te laten gebeuren.

Samen begonnen we op kleine schaal met ons bedrijf. En net toen we daarmee bezig waren... veranderde de wereld.

Toen COVID-19 toesloeg, stortte de hele wereld plotseling in, in een collectieve crisis van twijfel aan zichzelf. Ineens kwamen carrières, relaties en hele systemen op losse schroeven te staan. Overal twijfelden mensen aan hun beslissingen, twijfelden ze aan zichzelf en voelden ze zich vastzitten op manieren die ze nooit eerder hadden meegemaakt. We pasten ons snel aan, gingen over op virtuele training en deelden educatieve video's op social media. Opmerkelijk was dat ze viraal gingen. Duizenden mensen van over de hele wereld reageerden. Hun berichten hadden allemaal dezelfde rode draad: mensen hadden het gevoel dat ze werden overspoeld door de twijfel aan zichzelf, die werd versterkt door de chaos om hen heen. Ze wisten niet wat ze eraan konden doen.

Toen dat gebeurde, wist ik dat het tijd was om de twijfel aan mezelf op een andere manier te benaderen, om die niet alleen als een frustrerende vicieuze cirkel te beschouwen, maar als een patroon dat we actief konden ontmantelen of transformeren. Hoe meer onderzoek naar zelftwijfel ik deed – en, belangrijker, hoe meer nieuwe technieken ik op mijn eigen angsten en onzekerheden losliet – hoe meer ik inzag hoe effectief dat werk is.

Het project leidde rechtstreeks tot mijn promotieonderzoek, waar ik fascinerende waarheden ontdekte over onze relatie met twijfel aan onszelf. Door de gegevens te analyseren en te vergelijken met jarenlang verzamelde opmerkingen van cliënten, ontdekte ik dat degenen die het meest worstelen met twijfel aan zichzelf de neiging hebben om er heel erg op gefixeerd te zijn.

Ze worden de twijfel. Ze twijfelen niet alleen aan hun capaciteiten of waarde; ze twijfelen aan wíe ze in essentie zijn. Hun identiteit wordt erdoor bepaald en het kan aanvoelen als een hevige crisis van hun zelf. Hoe harder mensen proberen zichzelf te ‘helen’, hoe meer ze al hun onzekerheden vergroten.

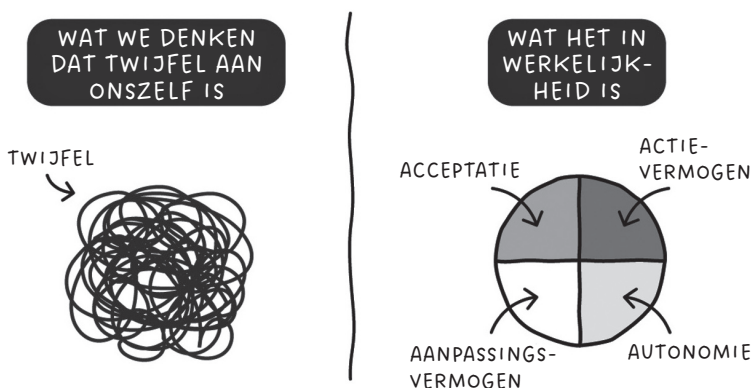
Met mijn onderzoek ontdekte ik ook dat twijfel aan jezelf niet alleen een grote, rommelige ‘brij’ van zorgen, angst, aarzelang en stress is. Het is een combinatie van vier afzonderlijke, goed te trainen eigenschappen die vorm geven aan je zelfvertrouwen en aan je identiteit. Samen vormen ze je individuele twijfelprofiel.

Maar het opwindendst is: deze eigenschappen zijn geen vaste karaktertrekken. Elke eigenschap is een patroon van gedachten en gedrag dat zich in de loop van de tijd herhaalt, vaak zonder dat je het zelf doorhebt. Op die manier vormen ze een weerspiegeling van je gewoontes. En zoals bij alle gewoontes kunnen ze worden veranderd. Als je de jústte gewoontes versterkt, afgestemd op elk van de vier eigenschappen, verminder je niet alleen de twijfel aan jezelf. Je verandert ook fundamenteel wie je bent. Op die manier verkrijg je veel vertrouwen: niet van het ene op het andere moment, maar één kleine gewoonte per keer.

De vier eigenschappen van je twijfelprofiel zijn als volgt onderverdeeld:

1. **Acceptatie** – Geloof je dat je goed genoeg bent zoals je bent?
2. **Actievermogen** – Vertrouw je op je vaardigheden en competenties?
3. **Autonomie** – Heb je het gevoel dat je je eigen pad kunt uitstippelen?

4. Aanpassingsvermogen – Kun je emotioneel in balans blijven als je begint te twijfelen?



Zie jezelf als George de Mestral, die de klitten en weerhaakjes nieuwsgierig onder een microscoop onderzoekt. Door de twijfel aan jezelf te ontleden in zijn ‘haakjes’ – de vier kerneigenschappen van acceptatie, actievermogen, autonomie en aanpassingsvermogen – kun je precies aanwijzen waar de twijfel zich aan vastklampt en kun je jezelf van de greep ervan bevrijden, één patroon en één gewoonte per keer. Zo werk je aan een robuuster gevoel van eigenwaarde en ontsluit je meer zelfvertrouwen, moed en energie voor de dingen die er echt toe doen.

Hoe je ervoor zorgt dat dit boek blijft hangen

Dit boek is een gids voor het echte leven, gebaseerd op wetenschap en gemaakt om resultaten te boeken. Het is niet alleen een dénkboek; het is een dóéboek. Je zult er het volgende in terugvinden:

- **Inzichten, inspiratie en motivatie om je te helpen je overtuigingen af te breken, uit te dagen en opnieuw uit te vinden.** Je overtuigingen over jezelf worden gevormd door herhaalde denkpatronen. Maar gedachten zijn geen feiten en kunnen veranderen. Als je je gedachten en gedragingen verandert, vorm je nieuwe gewoontes, gewoontes die ervoor zorgen dat het vertrouwen in jezelf, en niet de twijfel, toeneemt. Door middel van verhalen van cliënten (van wie de namen en herkenbare details omwille van de privacy zijn veranderd), voorbeelden uit het echte leven, inzichten van bekende figuren en verhalen uit mijn eigen leven, zul je precies zien hoe twijfel werkt en hoe degenen die het hebben overwonnen dat hebben gedaan. Zodra je dat eenmaal hebt gezien, kun jij het ook.
- **Praktische, specifieke begeleiding bij het werken met de eigenschappen van de twijfel, om de stemmen die jou in de weg zitten tot zwijgen te brengen en tegelijkertijd de kwaliteiten te versterken die daar van nature tegen ingaan.** Met acceptatie ontleen je houvast aan wat je waard bent. Met actievermogen zul je weer in je capaciteiten geloven. Met autonomie zul je je sterker voelen en meer grip op je keuzes hebben. En met aanpassingsvermogen zul je zonder te bezwijken uitdagingen en emoties aankunnen. Wanneer je er consequent mee oefent, krijg je meer zelfvertrouwen, moed en energie voor de momenten die er écht toe doen.
- **De tools voor zelfvertrouwen.** Je krijgt een gereedschapskist om je te helpen bij het stapje voor stapje verkrijgen van zelfvertrouwen:



De oefeningen – Deze bestaan uit een mix van overwe-
gingen om na te gaan waar je nu staat, eenvoudige
technieken om de twijfel aan jezelf op het moment zelf uit te
dagen en oefeningen om je te helpen los te komen van de twij-
fel op een dieper niveau. Elke oefening helpt bij het versterken
van manieren van denken en gewoontes die verband houden
met de eigenschap die je aan het ontwikkelen bent. Een hele
eigenschap van emotioneel aanpassingsvermogen zal bijdragen
aan het begrijpen van de manier waarop emoties de twijfel aan
jezelf versterken en je een nieuwe manier bieden om het even-
wicht te bewaren, zelfs als je je onzeker voelt.



De geschenken – Voor elk van de vier eigenschappen
biedt een afsluitend hoofdstuk een uitgebreide denkoefening
om je te helpen een breder zicht op je leven te krijgen.
Het zijn eenvoudige oefeningen, niet ‘stapsgewijs’ en je kunt er
altijd en overal over beschikken. Ze dragen bij aan het door-
breken van de twijfel aan jezelf en kunnen zorgen voor een
sterker gevoel van eigenwaarde.

Een kanttekening: twijfel aan jezelf is niet voor iedereen gelijk.
Welke vorm de twijfel aan jezelf ook aanneemt, hij is heel per-
soonlijk, afhankelijk van je verleden, je persoonlijkheid en de
uitdagingen waar je op dit moment voor staat. Neem daarom
over wat je aanspreekt, laat wat niet werkt achterwege en laat
je aanpak zich al doende ontwikkelen. Want het leven zal ver-
anderen. Er zullen nieuwe twijfels ontstaan. En wanneer dat
gebeurt, heb je deze tools, klaar om ze te benutten.

Wat je te wachten staat

Je begint met een zelfevaluatie met twaalf vragen om je twijfelprofiel te ontdekken: waar je goed in bent, waar je moeite mee hebt en hoe het allemaal met elkaar samenhangt.

Daarna verkennen we de diepere wortels van de twijfel aan jezelf: de manier waarop je door je hersenen wordt beschermd en je overtuigingen en innerlijke verhalen je vaak in de weg zitten.

Vervolgens gaan we nader in op elk van de vier kerneigenschappen en hoe je stap voor stap aan veel vertrouwen kunt werken, met veel voorbeelden van gewone mensen en bekende figuren en ook enkele van mijn eigen ervaringen. Door deze aanpak heb ik carrières, relaties en hele zienswijzen zien veranderen en ik kan niet wachten tot jij het ook ervaart!

Dus als je ooit het gevoel hebt gehad te zijn vastgelopen, aan je mogelijkheden hebt getwijfeld of je hebt afgevraagd hoe je dat stemmetje dat zegt: ‘Dit kun je niet,’ tot zwijgen kunt brengen, dan ben je op de juiste plaats.

Begin waar je nu bent. Niet waar je denkt dat je zou moeten zijn. Niet waar je volgens een ander hoort te zijn.

Híér.

Laten we beginnen.