

Positieve Psychologie Post

met perspectief vooruit - ervaar de kracht van positieve psychologie

SIMPLY
Brilliant
STUFF

THEMA VERTROUWEN

Hoeveel
zelfvertrouwen
heb jij?
Doe de test!

Dag
2021
&
Welkom
2022

Inhoud

- 03 Welkom
- 04 Positieve quote
- 05 Ervaar de kracht van positieve psychologie: vertrouwen
- 07 Hoeveel zelfvertrouwen heb jij? Doe de test
- 09 Ben je op zoek naar meer zelfvertrouwen? 7 tips!
- 10 In de praktijk - psychosociale therapie om je zelfvertrouwen te vergroten
- 11 Dag 2021 - Welkom 2022



WELKOM

We zijn alweer in het vierde kwartaal van 2021 beland. Naast de Sinterklaasartikelen heb ik ook al op verschillende plaatsen de kerstversieringen gespot. Een teken dat het echt tegen het einde van het jaar loopt.

Deze periode van herfst naar winter geeft mij altijd een gevoel van: willen terugblikken, even stilstaan om te vertragen en te bedenken wat heeft dit jaar mij gebracht. Welke inzichten heb ik verkregen en wat heb ik mogen leren? En tegelijk ben ik ook nieuwsgierig naar wat er in het nieuwe jaar allemaal op mijn pad mag komen. Ben ik aan het verkennen hoe dat er voor mij uit mag gaan zien en welke doelen ik mezelf wil stellen.

Daarbij natuurlijk niet vergetend dat ik nu leef en geniet van alle positieve momentjes die zich dagelijks aandienen. Eén daarvan is het feit dat dit nummer 30 is van mijn mini magazine. Ik weet nog dat ik in december 2017 de eerste gedeeld heb. Dat ik toen het vertrouwen had om hiermee te starten. En dat ik het zelfvertrouwen had en nog steeds heb om dingen te delen die mij bezighouden en die ik interessant vind. Daarnaast ben ik nog steeds erg dankbaar voor het feit, dat er mensen zijn die het nog willen lezen ook.

Dit jaar heb ik gewerkt met de thema's: vertragen, verkrijgen, verkennen en nu het laatste thema: vertrouwen.

Als je inzichten hebt gekregen, je weet wat je wilt, je doelen hebt geformuleerd, komt het daarna aan op de uitvoering. En dat is vaak een spannend deel. Heb ik het vertrouwen dat ik het kan en welke stap zet ik dan als eerste. Om je daar wat bij aan te moedigen, tref je in deze editie meer achtergrond informatie aan over het begrip (zelf)vertrouwen, kun je op pagina 7 een test doen om te kijken hoeveel zelfvertrouwen je hebt en tref je op pagina 9 tips aan voor het vergroten van je zelfvertrouwen. Om dat vertrouwen in jezelf gelijk toe te kunnen passen, kun je op pagina 11 met de doelen van 2022 aan de slag.

Geniet van de komende maanden, fijne feestdagen, een mooie afsluiting van 2021 toegewenst en een sprankelende start van 2022!

Veel leesplezier en positieve groet,

Esther
✧



Ik ben levenslooppsycholoog, coach & counsellor en ik wil je op een andere manier laten kennismaken met de kracht van positieve psychologie. Je aanmoedigen om bewust te kiezen voor de dingen die je kunt doen in je dagelijks leven waar je positieve emoties van krijgt.

“

*Take the first
step in faith.
You don't have
to see the whole
staircase,
just take
the first step.*

”

- DR. MARTIN LUTHER KING JR -

Ervaar de kracht van positieve psychologie - vertrouwen -

Van angst naar vertrouwen

Angst kan je vaak tegenhouden om iets te ondernemen. Iets waar je van droomt of wat je graag wilt veranderen. Veel mensen zijn bang voor het onbekende. Dat bang zijn voor het onbekende is niet vaak de angst die ervoor zorgt dat we niet in beweging komen. Het loslaten van het bekende vinden we veel moeilijker.

Je weet nu wat je hebt ook al is dat niet ideaal en kost het je veel energie. Misschien geeft het je ook wel verdriet. Maar het voelt veiliger dan het onbekende ook al maakt het je ongelukkig.

Heb vertrouwen in je eigen kennis en kunde en bereid jezelf voor op de dingen waar je onbewust bang voor bent. Volg met vertrouwen je eigen weg.

Hoe doe je dat?

Vertrouwen staat voor het hebben van geloof, hoop en de overtuiging dat je ergens op kunt rekenen en kunt bouwen.

Vertrouwen is natuurlijk ook een onderdeel van het woord zelfvertrouwen. Het vertrouwen in je eigen kracht. Over zelfvertrouwen is al veel geschreven en over dit onderwerp zijn al talloze studies gedaan. Zelfvertrouwen is een belangrijke motivator om dingen te gaan ondernemen. Geloof je dat iets kans van slagen heeft en ben je overtuigt dat je zo je doelen kunt behalen dan is de kans ook groter dat dit je gaat lukken.

*"It is confidence in
our bodies, minds, and
spirits that allows us to
keep looking for new
adventures.."*

- Oprah Winfrey -

Zelfvertrouwen is zowel een geloof in persoonlijke vaardigheden als het geloof in het vermogen deze vaardigheden ook te gebruiken.

Rosenberg (1965) omschrijft zelfvertrouwen als de mate waarin iemand zich waardevol vindt en zelfrespect heeft. Een persoon met een hoog niveau van zelfvertrouwen zal zichzelf accepteren ondanks zijn of haar tekortkomingen. Zelfvertrouwen is positief verbonden met het begrip self-efficacy dat door Bandura (1997) is gelanceerd en dat vertaald kan worden in de term 'geloof in eigen kunnen'. Daarbij gaat het niet om het echt uitvoeren van gedrag maar om de inschatting of iemand in staat is het bepaalde gedrag uit te voeren. Personen met een laag zelfvertrouwen zijn volgens Brochner (1988) gevoeliger voor negatieve feedback en geloven sneller dat deze feedback waar is

dan personen met een hoog zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen zorgt ervoor dat je tegenslagen beter kunt verwerken en het heeft een positieve invloed op geluksgevoel (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Het is heel moeilijk, zo niet onmogelijk om een hoge mate van geluksgevoel te realiseren zonder een gezonde dosis zelfvertrouwen en zelfacceptatie.

Geluksgevoel en eigenwaarde zijn zo nauw met elkaar verwant dat het zeer lastig is om ze conceptueel te scheiden (Lyubomirsky, Tkach, & Dimatteo, 2006). Ook Argyle (2001) stelt dat zelfvertrouwen zo nauw verwant is aan geluk dat het kan worden beschouwd als een onderdeel van geluk.

George en Jones (2002) geven aan dat een hoge mate van zelfvertrouwen meer motiveert en leidt tot meer voldoening, dit komt omdat mensen met een hoog niveau van zelfvertrouwen hogere doelen stellen en beter in staat zijn om met problemen om te gaan.

Je eigen ervaringen helpen je met het vergroten van je zelfvertrouwen en ook het kijken naar en leren van naar anderen helpt je daarbij. Als je ziet dat een ander iets kan, is dat vaak een aanmoediging om het ook te proberen.

Je zelfvertrouwen is ook van invloed op de keuzes die je maakt. Hoe meer je in jezelf gelooft, hoe meer vertrouwen je hebt, hoe meer keuzes je hebt.

Velen van ons zouden graag meer zelfvertrouwen hebben, maar worstelen met onzekerheid en het overwinnen van angst en negatieve gedachten. Het komt er wel op neer dat een gezond gevoel van zelfvertrouwen niet iets is dat we een keer bereiken en dan voor de rest van ons leven hebben. Met wat zelfreflectie, hard werken en wellicht een verschuiving van perspectief kun jij ook toewerken naar een sterk en stabiel geloof en vertrouwen in jezelf.

Wil je weten hoe het met jouw mate van zelfvertrouwen staat? Doe dan de test op pagina 7.

Tips voor het vergroten van je zelfvertrouwen vind je op pagina 9.

En kom je er zelf niet uit, vraag dan om hulp en neem vrijblijvend contact met mij op!

Bronvermelding:

Argyle, M. (2001). The psychology of happiness (2nd ed.). London: Routledge.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.

Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, 4, 1-44.

Brockner, J. (1988). Self-esteem at work: Theory, research, and practice. Lexington, MA: Lexington Books.

George, J.M., & Jones, G.R. (2002). Understanding and managing organisational behaviour. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, R.M. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? Social Indicators Research, 78, 363-404. doi: 10.1007/s11205-005-0213-y.

Heb je hier een hulpvraag over?
Vraag dan een gratis
30-minuten consult aan!
En ontdek hoe coaching
of counselling jou kan helpen.

Met perspectief vooruit
ervaar de kracht van positieve psychologie



Hoeveel zelfvertrouwen heb jij?

Zelfvertrouwen kun je vooral zien als de overtuiging die je hebt dat je iets kunt. Deze inschatting maak je vaak op basis van eerdere ervaringen. Zelfvertrouwen houdt ook samen met de mate waarin je jezelf waardeert. Een goede zelfwaardering is de basis voor een gezonde dosis zelfvertrouwen.

Door het invullen van onderstaande vragenlijst krijg je een beeld van de mate van jouw zelfvertrouwen. Deze vragenlijst is een vertaling van de self-esteemschaal van Rosenberg en meet de mate waarin mensen tevreden zijn met zichzelf.

Er volgen 10 beweringen over je algemene gevoelens ten opzichte van jezelf. Als je helemaal akkoord gaat, omcirkel je HA, als je akkoord gaat met de uitspraak omcirkel dan A, als je niet akkoord gaat, omcirkel je NA en als je helemaal niet akkoord gaat, omcirkel dan NHA.



1. Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf	HA (3)	A (2)	NA (1)	NHA (0)
2. Bij momenten denk ik dat ik helemaal niet deug	HA (0)	A (1)	NA (2)	NHA (3)
3. Ik heb het gevoel dat ik een aantal goede kwaliteiten heb	HA (3)	A (2)	NA (1)	NHA (0)
4. Ik ben in staat dingen even goed te doen als de meeste mensen	HA (3)	A (2)	NA (1)	NHA (0)
5. Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn	HA (0)	A (1)	NA (2)	NHA (3)
6. Het is ongetwijfeld zo dat ik me bij momenten nutteloos voel	HA (0)	A (1)	NA (2)	NHA (3)
7. Ik heb het gevoel dat ik een waardevol iemand ben, minstens evenwaardig aan anderen	HA (3)	A (2)	NA (1)	NHA (0)
8. Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kon opbrengen	HA (0)	A (1)	NA (2)	NHA (3)
9. Al met al ben ik geneigd mezelf een mislukkeling te voelen	HA (0)	A (1)	NA (2)	NHA (3)
10. Ik neem een positieve houding aan ten opzichte van mezelf	HA (3)	A (2)	NA (1)	NHA (0)



Scoring: Tel de cijfers behorende bij de antwoorden die je hebt gegeven bij elkaar op.

0-15 = lage score, dit kan wijzen op een laag zelfbeeld, 15-25 = gemiddelde score, 25-30 = Hoge score, dit kan wijzen op een positief zelfbeeld. Dus hoe hoger je totaalscore, hoe beter het gesteld is met je zelfbeeld. En een score lager dan 15 wijst op een lage zelfwaardering en hierbij is het zinvol om te werken aan een positiever oordeel over jezelf. Ook als je score niet veel hoger is dan 15 kan dit zinvol zijn. Op pagina 9 lees je meer tips. Je kunt natuurlijk ook altijd vrijblijvend contact met mij opnemen voor een gratis 30-minuten consult (esther@estheroosterling.nl of 06-53986358).

Bronvermelding:

Franck, E., Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric properties of the Dutch Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychologica Belgica*, 48, 25-35. doi:10.5334/pb-48-1-25.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Neef, de, M. (2018). *Negatief zelfbeeld behandelen. Tips & Tools*. Boom: Amsterdam



“

Confidence is
the ability
to feel
beautiful without
needing someone
to tell you.

”

- MANDY HALE -

BEN JE OP ZOEK NAAR MEER ZELFVERTROUWEN? 7 TIPS!

Positieve doelstellingen

Kijk hoe je je doelstellingen op een positieve manier kunt formuleren. Ga uit van meer van iets in plaats van minder van iets. Dus ga voor: 'ik wil meer zelfvertrouwen hebben' in plaats van: 'Ik wil minder onzeker zijn'.

Positieve risico's

Het nemen van positieve risico's is een goede manier om je zelfvertrouwen te ontwikkelen. Jezelf regelmatig uitdagen om nieuwe dingen te ondernemen en te leren, helpt je bij het oprekken van je comfortzone. En daarmee het vergroten van meer vertrouwen in jezelf.

Werk vanuit je sterktes

In een vorige Positieve Psychologie Post 'Verkrijgen' (www.estheroosterling.nl/inspiratie) heb ik uitgebreid stilgestaan bij de sterke puntenbenadering. Iedereen heeft sterke en minder sterke punten. Als je je voornamelijk richt op je tekortkomingen en beperkingen kan dat je zelfvertrouwen danig verlagen. Schrijf eens vijf dingen op die je goed kunt om zo de focus op je sterke punten te leggen.

Doe het stap voor stap

Als je doelstellingen voor je gevoel te groot zijn, kan je dat onzeker maken. Knip daarom een doelstelling op in kleine stappen. Welk stapje ga jij vandaag nog zetten om jouw doelen te behalen?

Beloon jezelf

Vier je successen en beloon jezelf als je met meer zelfvertrouwen iets ondernomen hebt. Telkens als je een mooi stap hebt gezet in je persoonlijke groei kunnen je jezelf verder motiveren door echt oog te hebben voor je inspanningen en stil te staan bij wat goed gaat.

Maak er een gewoonte van

We zijn gewoontedieren dus kijk hoe jij meer kan oefenen met het op een positieve manier kijken naar jezelf. Ga oefenen met het opwekken van positieve gevoelens, gedachten en beelden die jou op je best tonen om zo nog meer zelfvertrouwen te krijgen.

Verandering is mogelijk

Onthoud dat verandering mogelijk is ook voor het vergroten van je zelfvertrouwen. Je hebt het zelf in de hand om te veranderen en je kunt hier elke dag aan werken.



In de praktijk

Een inkijkje in mijn praktijk



Psychosociale therapie om je zelfvertrouwen te vergroten

In mijn praktijk ontmoet ik vaak mensen die zich onzeker voelen, die een laag zelfvertrouwen hebben. Dat lage zelfvertrouwen wordt vaak veroorzaakt, doordat ze twijfelen aan zichzelf. Soms komen die twijfels voort uit overtuigingen die we al vanaf kinds af aan met ons meenemen en waarvan we echt het gevoel hebben dat we op basis van deze overtuigingen moeten leven.

Daardoor kun je dromen en veranderingen uitstellen omdat je bang bent om te falen, dat het een mislukking wordt. Welke belemmeringen weerhouden jou om te gaan voor jouw doelen en de situatie waarin je zit te veranderen? Als psychosociaal therapeut ondersteun en begeleid ik cliënten bij situaties die ze als ongewenst, ongemakkelijk, pijnlijk of frustrerend ervaren. Ik help mijn cliënten om hun hulpvraag inzichtelijk te krijgen, leer hen om te gaan met bestaande problemen en bevorder daarmee het herstel en het geestelijk en emotioneel welbevinden van mijn cliënten.

Ik ben een hulpverlener met de juiste kennis, vaardigheden en een professionele instelling om oplossingsgericht te werken. Zodoende kan ik je helpen als je op de één of andere manier in een vervelende, ongemakkelijke of ongewenste situatie zit.

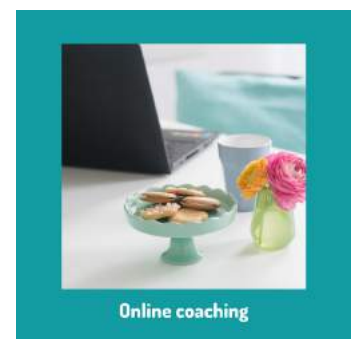
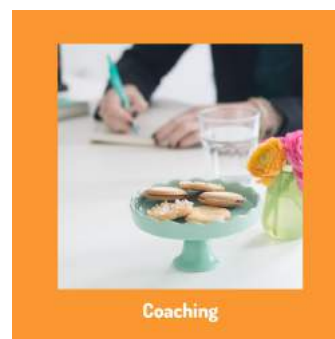
Consulten met mij als therapeut zijn erop gericht inzicht te krijgen in je problemen die er spelen en om goede raad op te doen. Het verschil met coaching is dat de nadruk ligt op jouw zelf oplossende vermogen. Als therapeut kijk ik naar je gevoelens, gedachten en je gedrag om je te helpen deze weer op dezelfde lijn te krijgen.

Ik zie psychosociale therapie als een krachtig samenwerkingsproces. Wat je van mij als therapeut mag verwachten, is dat ik samen met jou, je situatie verken. Samen bekijken we hoe je die situatie beleeft en welke gevoelens daarbij een rol spelen. Als er een helder beeld is gevormd van die situatie, onderzoeken we hoe je verder wilt gaan. Je leert weer zien wat belangrijk voor je is en hoe je jouw leven weer kunt invullen, zonder afhankelijk van anderen of situaties te zijn. Je kunt je toekomst weer geïnspireerd invullen en ruimte geven aan wensen en dromen vol zelfvertrouwen.

Wil je hier meer over weten? Of heb je een hulpvraag waar je mee aan de slag wilt gaan?

Vraag dan geheel vrijblijvend een 30-minuten consult aan en ontdek of psychosociale therapie jou kan helpen. Ben je aanvullend verzekerd bij je zorgverzekering? Dan kun je waarschijnlijk ook een gedeelte vergoed krijgen.

Je kunt contact opnemen met mij via het contactformulier op www.estheroosterling.nl of bel me op nummer 06-53 98 63 58.





Dag 2021 - welkom 2022

Hoe kijk jij terug op 2021?

Ik hoop dat je met positieve emoties terug kunt kijken. Dat je je dankbaar voelt, dat je veel plezier hebt gehad en dat je ook met een trots gevoel het jaar kunt afsluiten voor de dingen die je gedaan en bereikt hebt. Dat je vol vertrouwen, hoop en liefde het nieuwe jaar in kunt stappen.

Deze tijd van het jaar voelt voor mij als een tijd van bezinning, tijd voor het maken van nieuwe plannen en voornemens. Het geeft mij energie om met nieuwe dingen bezig te zijn en plannen te maken. Zoals ik nu zelf bezig ben met allerlei zaken in mijn praktijk. Bijvoorbeeld dat ik mijn werkzaamheden aan het uitbreiden ben met gewichts- en vitaliteitscoaching.

Uit onderzoek blijkt dat je van het stellen van doelen positiever wordt en dat je vanuit positiviteit makkelijker doelen kunt bepalen en ze ook kunt behalen. Het mes snijdt dus aan twee kanten. Maar hoe werkt dat dan precies? Hoe weet je nu welke doelen voor persoonlijk geluk zorgen en welke doelen niet?

Vaak denken we dat het hebben van doorzettingsvermogen het belangrijkste is wat we nodig hebben als we onze doelen willen bereiken. Naast wilskracht en doorzettingsvermogen is het hebben van een positieve mindset van belang.

9 tips voor het behalen van jouw doelen in 2022:

- Visualiseer je dromen
- Kom in actie - verandering begint bij de eerste stap
- Welke stap kun je vandaag al zetten?
- Wie kan je hierbij helpen?
- Houd dagelijks je vorderingen bij
- Vier je succes(jes)
- Formuleer een positieve gedachte voor elke negatieve overtuiging
- Ben geduldig en gun jezelf de tijd voor het proces waar je inzit
- Go for it - veel plezier!



In de volgende Positieve Psychologie Post



Thema: Levensfase

*Elke kwartaal een
nieuw thema!
Meld je nu aan:
www.estheroosterling.nl*

Positieve Psychologie Post



contact

ESTHER OOSTERLING

**Spakenburgkade 55
3826 CN Amersfoort**

**06-53 98 63 58
esther@estheroosterling.nl**

www.estheroosterling.nl