

ALLEEN IK KAN

“JIJ BENT UNIEK. NET ALS IEDEREEN TROUWENS.” - MARGARET MEAD

Aan de basis van hedendaagse spiritualiteit en streven naar succes ligt de overtuiging dat men moet geloven in zichzelf. Maar wat is dat eigenlijk en hoe bereikt men dat? En is geloven in jezelf zo belangrijk? Vragen voor levenscoach Renate van der Veen en roeicoach Martijn Dresscher.

Tekst: José Lodge

Wat is dat: geloven in jezelf?

Renate van der Veen spreekt niet zozeer van ‘geloof in jezelf’, maar van ‘weten over jezelf’. “Weten wie je bent met alles er op en eraan en jezelf leuk vinden. Dat is belangrijk om vrij in het leven te staan, relaties te kunnen aangaan en goede keuzes te kunnen maken. En daaruit vloeit geloof in jezelf voort. Hoe meer positieve ervaringen iemand heeft, hoe meer iemand authentiek durft te zijn, hoe meer iemand in zichzelf gelooft. Dat helpt dan bijvoorbeeld bij het moeten uitvoeren van een moeilijke taak. Iemand die in zichzelf gelooft

is, wordt niet bang als iemand hem voorbij roeit. Zou hij daarvan in paniek raken, dan neemt hij misschien de verkeerde beslissing. Het nemen van de juiste beslissingen is essentieel in een race.”

Dat geldt niet alleen in de sport, maar ook in het bedrijfsleven. Een ingenieur had zijn oog op de functie van directeur marketing. In de aan-

Ik heb 5000 keer succes gehad door te laten zien wat niet werkt ~ Edison over de gloeilamp

heeft misschien nog geen bewijs dat hij die taak naar tevredenheid kan uitvoeren, maar heeft wel het vertrouwen dat het goed komt.” Martijn Dresscher is roeicoach op hoog niveau: “Mensen die in zichzelf geloven zijn zelfverzekerd en stralen een stuk rust uit, omdat ze weten wat ze in huis hebben. Zij zijn zich ook bewust van hun valkuilen. Ze zijn gericht op hun eigen ontwikkeling en focussen zich op de hoofdzaken.”

loop naar zijn sollicitatiegesprek liep hij steevast vol zelfvertrouwen langs de directie. In het gesprek wist hij de directieleden te overtuigen dat hij, hoewel zijn achtergrond in de chemie was, deze rol prima kon vervullen. Zij geloofden hem en hij werd uiteindelijk CEO van het bedrijf.

Waarom is geloof in jezelf nou zo belangrijk?

Geloof in jezelf is nodig om zelfvertrouwen te hebben, wat nodig is om te kunnen presteren. Goede prestaties leiden op hun beurt weer tot positieve bevestigingen. Deze leiden tot succes en succes maakt mensen aantrekkelijk: ze gaan er van stralen. Of het nu gaat om een grootscheepse marketingcampagne of het planten van jouw eerste tulpenbol: geloven dat jij het in huis hebt om jouw taak goed te volbrengen is een basisvoorwaarde voor succes. Of zoals Martijn het zegt: “Als iemand gelooft in zichzelf en dus zeker is van zichzelf, laat hij zich niet zo snel uit het veld slaan. Dan kan hij goede prestaties afdwingen. Iemand die een race roeit en weet dat hij de beste

Een afgestudeerd conservatoriumstudent met slechts een PR-certificaat op zak, wist drie gespreksrondes lang de diverse commissies te overtuigen van haar kunde als communicatieadviseur van het management. Zij werd uiteindelijk verantwoordelijk voor de ontwikkeling van al het topmanagement. Geloof in jezelf mag dus gerust als het fundament van het leven worden beschouwd: hoe steviger dit fundament, hoe groter de draagkracht.

GELOVEN IN MEZELF

Maar hoe leer jij in jezelf geloven?

De eerste stap is willen werken aan jezelf en, volgens Martijn, bereid zijn te accepteren en te incasseren. Voor het coachingtraject zelf bestaat geen eenduidig recept. Iedereen heeft een andere achtergrond, een andere geschiedenis. “Het zicht krijgen op iemands authentieke zelf is iedere keer een persoonlijke zoektocht,” stelt Renate. “Iedereen heeft een persoonlijk verhaal en een eigen puzzeltocht te gaan. Belangrijk is dat je bereid bent op onderzoek uit te gaan. En dat je compassievol naar jezelf kunt zijn. Dat je je onderzoek niet stopt als je kanten van jezelf ontdekt die je spannend vindt.”

Martijn vindt dat je jezelf goed moet leren kennen op persoonlijk en professioneel vlak: “Dat geeft rust en vertrouwen. Je weet dan heel goed wat jij in huis hebt. Dan kom je niet snel in situaties terecht waarin je iets niet kunt.”

Op de vraag of een andere aanpak voor hoogbegaafden nodig is menen beide coaches van niet. Hoogstens dat de nadruk in de begeleiding meer verschuift van de hersenen naar het hart.

· · · *Feel the fear and
do it anyway* · · ·
· · · ~ Susan Jeffers · · ·

Hoogbegaafden kunnen door hun denkkracht dikwijls moeilijker bij hun emotie en hun fysieke lichaam, ervaart Renate. Zij geeft als voorbeeld dat een hoogbegaafde niet zo snel de relatie zal leggen tussen een conflict op het werk en pijn in de schouders. Pas door bij te houden wat, >>

IN ZEVEN STAPPEN NAAR SUCCES

Elke reis begint met de eerste stap, maar voor succes moet je de volgende stappen doorlopen. (vrij naar Confucius).

1. *Kies voor positief.* Gedachten zijn van grote invloed op jouw emotionele conditie. Als je weer eens negatief over jezelf denkt, zet er dan bewust twee positieve gedachten over jezelf tegenover. Uiteindelijk gaan die de bovenhand krijgen.

2. *Stel jezelf een concreet, realistisch doel.* Begin klein. Laat je niet uit het veld slaan. Wanneer je dat doel haalt, ben je een volgende keer meer overtuigd van je eigen kunnen.

3. *Bereid je goed voor.* Als je iets lastigs of moeilijks moet doen, neem de tijd en de rust voor een goede voorbereiding. Dat creëert de innerlijke zekerheid dat je beslagen ten ijs komt.

4. *Vertel jezelf steeds opnieuw: Ik kan het, als ik me ervoor inzet.* Als ik ervoor ga bereik ik wat ik wil. Ik ben een doorzetter, zeker als het moeilijk wordt.

5. *Fouten maken mag!* Manchester United voetbalcoach Van Gaal zei over de verloren wedstrijd tegen Swansea over een van zijn voetballers: “Hij gaf de bal te snel weg. Dat is niet goed, maar hij zal juist daarom die fout niet meer maken.”

6. *Relativeer jezelf en de mensen om je heen.* Anders gezegd door Johan Cruijff: “Je kunt beter ten onder gaan met je eigen visie dan met de visie van een ander.”

7. *Toch liever ondersteuning?* Geef jezelf een cadeau en laat je helpen door een professional die bij jou past. En zet door, ook als het lastig wordt. Houd daarbij in gedachten dat ‘als ik werkelijk mijn situatie wil verbeteren, dan kan ik werken aan het enige waarover ik controle heb: mijzelf’. (Stephen Covey).

wanneer en hoe vaak dit optreedt, leert iemand een relatie te leggen tussen zijn fysieke gesteldheid en - in dit geval - de gespannen werksituatie. Of hoogbegaafden makkelijker in zichzelf geloven dan niet-hoogbegaafden? Martijn denkt van wel omdat zij veel in huis hebben: middelen om goede resultaten te krijgen.

Je kunt alles, totdat bewezen is dat je het niet kunt
(Het levensmotto van José Lodge)

Geloof in jezelf is een complex, maar voor ons mensen noodzakelijk, concept. Zonder geloof in jezelf komt er weinig uit ons handen. En er is geen simpel recept voor een snelle hap. Afhankelijk van waar jij vandaan komt is de tocht korter of langer, lichter of zwaarder, maar - zo leert de ervaring - altijd de moeite waard, omdat geloven in jezelf heel veel oplevert. Weten wie je bent, wat je kunt en minder kunt, wat je wilt en niet wilt, levert duidelijke kaders voor jezelf op. Dat geeft rust en zelfvertrouwen. Rust om te reflecteren op je keuzes, zelfvertrouwen dat het voor jou de juiste keuzes zijn en dat het goed komt. ■

Lees verder:

<http://nl.wikihow.com/In-jezelf-geloven>

<http://www.terugnaarjepassie.nl/cat/passie/geloof/>

<http://www.echtzelfvertrouwen.nl/geloof-in-jezelf/>

<http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/150425-iq-niet-bepalend-voor-succes-grit-wel.html>

*José Lodge is specialist op het gebied van leren en ontwikkelen in organisaties. Zij vindt Mensa een mooie uitdaging door haar rol van secretaris, de snelheid van opereren, de veelzijdigheid en complexiteit.
Meer op nl.linkedin.com/pub/josé-lodge/3/1b7/17b/nl*



PROFIELEN
Foto: Con Monnic

Renate van der Veen heeft een dialogische coachingsstijl. "Ik geloof in heel goed worden waar je van nature goed in bent!" Renate inspireert mensen graag om een volgende stap op hun ontwikkelingspad te zetten. Zij doet dit als coach en dan in het bijzonder voor hoogbegaafden, als teamrolexpert en als dialoogbegeleider. Daarbij staan aandachtig luisteren en het onderzoeken van persoonlijke ervaringen centraal. Een ontdekkingstocht naar wat je nog niet onder woorden kunt brengen, maar wat je kan helpen jezelf en de ander beter te begrijpen.



Martijn Dresscher is prestatiegerichte roei-coach. "Ik geloof dat we architecten zijn van onze eigen toekomst." Martijn is actief geweest als coach bij de Algemene Groninger Studenten Roeivereniging Gyas. Deze coaching kenmerkt zich door zijn prestatiegerichte aard. Gyas is een sportvereniging waar studenten roeien op een niveau dat uiteenloopt van beginners tot olympiërs. Martijn is betrokken geweest bij de begeleiding van senior roeiers, qua niveau te typeren als gevorderd. Hij heeft zowel heren- als damesploegen begeleid en in 2013 won hij met zijn team het landelijk klassement.