

100% ZELFVERTROUWEN

HOE RAAK JE HET KWIJT, HOE KRIJG JE HET TERUG

FRANK SCHAPER

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

*Voor mijn dochter Cindy, die dagelijks op onnavolgbare wijze
100% zelfvertrouwen omzet in pure levensvreugde*

Eerste druk, augustus 2012
Tweede druk, november 2012

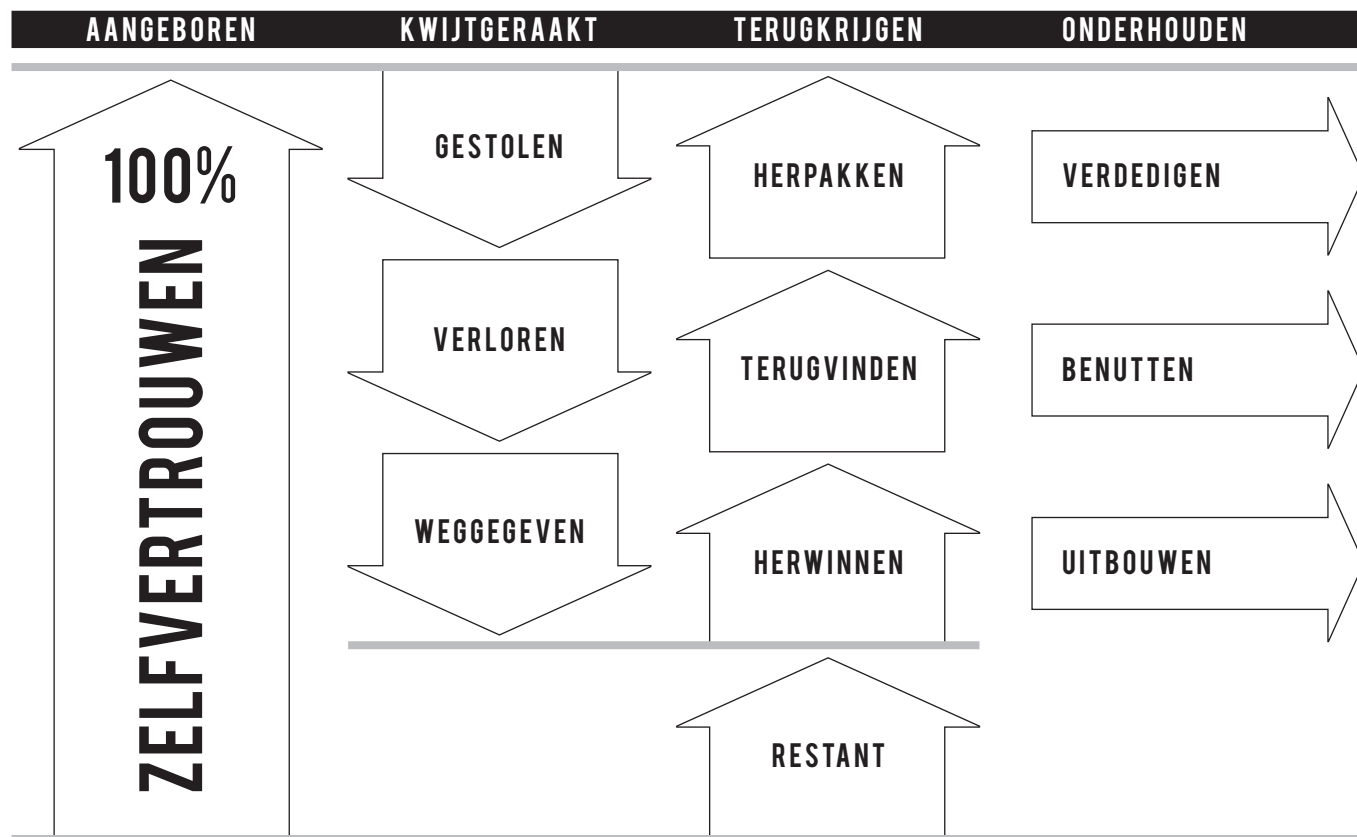
Copyright © 2012 Frank Schaper
Copyright Sigmund-illustraties binnenwerk © 2012 Peter de Wit
Copyright foto auteursportret Chris de Bode
Grafische vormgeving cover en binnenwerk www.igraph.be

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm
of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming met uitzondering
van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 90 5594 028 8 | NUR 770 Psychologie Algemeen

www.scriptum.nl
info@scriptum.nl
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://facebook.com/UitgeverijScriptum)

INHOUD	
INLEIDING	7
DEEL 1 KWIJTGERAAKT	19
DEEL 2 TERUGKRIJGEN	47
DEEL 3 ONDERHOUDEN	81
DEEL 4 100%	99
WERKBLAD	118
BRONNEN	123



Hoe je je zelfvertrouwen kwijtraakt, terugkrijgt en onderhoudt

INLEIDING

EEN EENVOUDIGE THEORIE IN EEN KLEIN BOEKJE

Dit boekje is bedoeld voor iedereen die zijn of haar zelfvertrouwen wil vergroten of een ander daarbij wil helpen. Zelfvertrouwen is het vertrouwen in je eigen kracht, volgens *Van Dale*, maar hoeveel zelfvertrouwen iemand kan hebben wordt nergens vermeld. Mijn uitgangspunt is dat ieder kind wordt geboren met 100% zelfvertrouwen. Als je op enig moment minder dan 100% ervaart, ben je dus kennelijk een aantal procentpunten kwijtgeraakt. Veel mensen zijn zich niet bewust hoe, waar en wanneer dat is gebeurd.

In deel 1 **KWIJTGERAAKT** beschrijf ik drie mogelijkheden waarop je misschien procentpunten hebt ingeleverd, net zoals je portemonnee met je geld erin: het is van je gestolen, je bent het onderweg verloren (of hebt het laten liggen), of je hebt het (onbewust) weggegeven:

- 1 Je zelfvertrouwen wordt gestolen, als iemand zich kwetsend uitlaat over je mogelijkheden of capaciteiten en jij daar geen verweer tegen hebt;
- 2 Je laat je zelfvertrouwen ergens liggen, als je het op een eerdere, vertrouwde plek achterlaat, waardoor je het niet tot je beschikking hebt in andere situaties;
- 3 Je geeft je zelfvertrouwen weg, als je anderen op een voetstuk plaatst en jezelf daarbij kleiner maakt.

Met minder dan 100% komen we de meeste dagen wel door, maar waar is het als je het nodig hebt? Dat is niet alleen een actuele vraag in deze veeleisende tijden van economische tegenslag, toenemende concurrentie en onzekere toekomstverwachtingen. Het is ook een universele vraag van alle tijden voor iedereen die uit het leven wil halen wat erin zit. Kortom: hoe krijg je procentpunten zelfvertrouwen terug als je die bent kwijtgeraakt?

Deel 2 **TERUGKRIJGEN** is gewijd aan drie manieren om je zelfvertrouwen terug te krijgen: je kunt het herpakken, terugvinden of herwinnen:

- 1 Je herpakt je zelfvertrouwen, of verdient nieuwe waardering door nieuwe successen;
- 2 Je vindt het terug, door je ultieme succesmoment(en) in herinnering te roepen;
- 3 Je herwint het, door jezelf met respect te bekijken, zonder anderen op een voetstuk te plaatsen.

Juist in situaties waarin je je zelfvertrouwen nodig hebt (onbekende situaties, met mensen die je nog niet kent, moeilijk werk waar je nog niet vertrouwd mee bent, lastige uitdagingen) is het zaak goed op je ‘portemonnee’ te passen en je geld verstandig te besteden. Maar je moet ook risico’s durven nemen en je zelfvertrouwen aanwenden, zoals je

geld moet investeren om er rendement mee te behalen.

In deel 3 **ONDERHOUDEN** bespreek ik daarom de drie mogelijkheden om je kostbare zelfvertrouwen op peil te houden:

- 1 Je moet het verdedigen door je weerbaarheid te trainen;
- 2 Je kunt het benutten in elke situatie, en daardoor je plezier in het leven vergroten;
- 3 Je bouwt het verder uit door contact te maken met je inspiratiebronnen, zodat hun voorbeeld jouw zelfvertrouwen doet groeien in plaats van verkleinen.

In deel 4 **100%** ga ik in op het typisch Nederlandse misverstand dat 100% zelfvertrouwen gelijk staat aan arrogantie, overmoed of hoogmoed. En ik geef aan wanneer je 100% zelfvertrouwen echt nodig kunt hebben.

NEW YORK 2011

Het was januari 2011 toen ik mij in een besneeuwd New York bevond, met als doel een Amerikaanse uitgever te vinden voor mijn nieuwe boek over rolmodellen. Ik schatte de kans op succes vooraf op 1%, genoeg om een poging te wagen. Ik ben een optimist. Josh Hammond, een Amerikaanse vriend, had voor mij een afspraak geregeld met een literair agent, een New Yorker. Zonder agent geen uitgever in Amerika. Het gesprek met de agent maakte mij onmiddellijk duidelijk waarom ik in Amerikaanse boekwinkels nauwelijks titels van Nederlandse auteurs had aangetroffen.

HIJ ‘De eerste vraag die uitgevers hier stellen is: “Is de schrijver een Amerikaan?”’

IK ‘Nee.’

HIJ ‘De tweede vraag van uitgevers is: “Woont de schrijver dan ten minste in Amerika?”’

IK ‘Nee.’

HIJ ‘De derde vraag van een uitgever is: “Heeft de schrijver dan ten minste al 25 seminars gepland staan over dit onderwerp?”’

IK ‘Nee.’

Goedbeschouwd was 1% kans waarschijnlijk een te optimistische inschatting geweest. Het enige wat mij weerhield om onmiddellijk een einde aan het gesprek te maken, in het vliegtuig te stappen en het hele idee van een boek voor de Amerikaanse markt te laten varen, was mijn zelfvertrouwen. 100% zelfvertrouwen is volkomen verenigbaar met de realiteit dat een kans op succes niet groter is dan 1%. Niet dat ik op dat moment nog de volledige 100% tot mijn beschikking had, maar er was nog voldoende over om het gesprek met de agent voort te zetten. Ik liet hem zien wat ik tot dusver had gemaakt en vertelde enthousiast over mijn onderwerp, de verborgen kracht van rolmodellen. Hij raakte langzaam maar zeker geïnteresseerd en wees mij na enige tijd op vier portretten van beroemde schrijvers aan de wand – dat bleken zijn eigen rolmodellen te zijn. Na afloop gaf hij mij zelfs een conceptcontract mee om eens rustig door te lezen! Hij zag kennelijk toch kansen in het boek. Na het gesprek bleek de kans op succes toch groter dan 1%. Gedurende ruim een jaar zou deze kans nog vele malen heftig op en neer bewegen. Ik heb mijn zelfvertrouwen er overigens niet van afhankelijk gemaakt. Gelukkig maar, zou later blijken.