

Oefening. Ons zelfbeeld

Ons zelfbeeld bepaalt onze energie staat en onze energiestaat bepaalt hoe andere op ons reageren of wat we doen. Afhankelijk van je zelfbeeld straal je een andere energie uit. Als we dus willen dat we anders doen of mensen anders op ons reageren dienen we dus eerst ons zelfbeeld te veranderen.

Om het belang van de factor zelfbeeld te begrijpen kunnen we het beste omgekeerd redeneren; wat kost het me als moeder, partner, vrouw, vriendin, kind, werknemer om mijn zelfbeeld problemen te hebben? Ik laat je een lijstje zien met dingen (niet volledig) die het gevolg zijn van ons zelfbeeld probleem bij ons vrouwen.

1. Een nee ervaren als persoonlijke afwijzing
 2. Iets wel willen, maar het niet durven doen.
 3. Teveel praten, bang zijn voor een stilte in een gesprek
 4. Dichtklappen
 5. Problemen uit de weg gaan; hopen dat ze vanzelf zullen verdwijnen.
 6. Een compliment niet kunnen accepteren zonder het te verzwakken
 7. Vluchten in illusies, dagdromen, humeurigheid
 8. Jezelf vergelijken met anderen of laten vergelijken met anderen
 9. Je emotionele conditie laten afhangen van anderen of de omstandigheden
 10. Moeilijk feedback kunnen ontvangen
 11. Altijd gelijk willen hebben ongelijk geven
 12. Aandacht nodig hebben
 13. Proberen in plaats van te commiteren
 14. Liegen of verdraaien
 15. Gebrek aan assertiviteit of slagvaardigheid
 16. Angst wat anderen over je denken zoals:
 17. Ik mag geen fouten maken
 18. Ik moet een sterk persoon zijn
 19. Ik moet beschikbaar zijn voor iedereen om me heen
 20. Ik moet altijd positief zijn
 21. Ik moet de indruk geven dat ik dingen onder controle heb
 22. Ik moet alles goed doen
 23. Niet voor jezelf opkomen
 24. Proberen steeds leuk en aardig gevonden te worden
 25. Klagen, medelijden proberen te krijgen
 26. Iets zeggen wat je niet meent om beter over te komen
 27. Je laten intimideren, over je heen laten lopen
 28. Je groter maken, opscheppen, overdrijven
 29. Bang zijn uitgesloten te worden
 30. Bewonderd willen worden
 31. Bewijzen dat je bescheiden bent en goed overkomt
 32. Bang zijn dat je domme dingen zegt
 33. Altijd productief moeten zijn omdat je daardoor goed bent
 34. Rustig moeten blijven van jezelf
 35. Zorgen voor compromissen met de ander
 36. Niet laten merken dat je twijfelt
- 

Het zou een verrassing zijn als je niet in enkele van bovenstaande zinnen jezelf zou herkennen. Iedereen heeft nl. last van emotionele wonden. Er is niets beschamends aan de ontdekking dat we op gevoel 'heling' nodig hebben in verband met het gevoel van identiteit. Dat is de regel, niet de uitzondering. Het is beste is om dat gewoon onder ogen te zien en jezelf niet te veroordelen !

Dat is proactief gedrag. Hoe konden we nl. onszelf verhinderen om niet de verkeerde input te krijgen, sterker nog zelfs voor je geboorte... Iedereen deed zijn best vanuit eigen bewustzijn en het zelfbeeld dat ze hadden.

Vragen. Zelfbeeld onderzoek

Van welk van de bovenstaande voorbeelden (of anderen vb) van gedrag dat uit een gekwetst zelfbeeld voortkomt, herken je vooral ?

Ik zie dit onder meer in de volgende voorbeelden en situaties:

Dat gedrag kost me;

Welke overtuigingen maken me vooral kwetsbaar ?

Kijk eens naar de voorwaarden die jij jezelf oplegt, wat denk je er nu van als je er in alle rust naar kijkt ? verwacht je dit van iemand anders ? Is dit redelijk ? Zou je nog veel vrienden en vriendinnen hebben als je dit allemaal van ze zou verwachten ?

Wat levert het me op als ik deze overtuigingen en de daarbij horende emoties zou loslaten ?

Welke andere boodschap zou je jezelf kunnen geven ? Het is een geruststellende, begripvolle stem in actie. Bv.

- Ik mag mijn kwetsbaarheid meer laten zien
- Niet iedereen hoeft mij leuk te vinden
- Ik mag soms hulp vragen
- Ik mag zelf keuzes maken
- Ik mag altijd tijd nemen om te rusten
- Soms zijn dingen niet perfect maar goed genoeg
- Ik mag ook eens een mindere dag hebben
- Ik hoef het commentaar van anderen niet persoonlijk te nemen
- Ik doe soms iets gek, so what ?

“ Je bent zo klein als je dominante beperking of zo groot als je dominante droom “ William James

