

jezelfvertrouwen

Wil jij weten hoe je onzeker wordt?

Aan het einde van dit stuk is je inzicht zeker groter geworden.

De trigger voor gevoelens van onzekerheid zijn vaak een spannende situatie. Voor de een betekent dat een vraag stellen aan een Directeur, voor de ander omgaan met een dominante leidinggevende, spreken voor een groep of uitspreken dat je het er niet mee eens bent. We zeggen dan: DAT maakt me onzeker. Tot op zekere hoogte klopt dat, de trigger voor je onzekerheid vindt plaats in de buitenwereld. Wanneer je bij jezelf gaat onderzoeken, kom je erachter dat delen van jezelf je aan het twijfelen brengen. Hieronder schets ik kort die delen.

De **perfectionist** legt je de verplichting op om helemaal zeker te zijn van je zaak en alles tot in details perfect voorbereid te hebben, bv voordat je voor een groep gaat staan presenteren. In de praktijk kun je nooit overal op voorbereid zijn en stelt altijd wel iemand een onverwachte vraag. De perfectionist maakt dat je de presentatie in detail uitschrijft, nog eens op te zoeken in Wikipedia of dat wat je gaat zeggen wel klopt etc.

De **pleaser** wil aardig gevonden worden. Dit deel wil geaccepteerd worden. Conflicten aangaan en zeggen waar het op staat is dan heel risicovol. Je weet nooit zeker vooraf of je respect afdwingt of juist dat je de ander boos maakt. Het niet kunnen inschatten van de reactie van de ander is een goede reden het conflict nog even uit te stellen....

De **pusher** vindt dat er altijd een schepje bovenop kan. Die heeft maakt lijstjes die nooit afkomen. Je kunt harder werken, promotie maken, nog een opleiding. Drive is zijn ding, opgeven (of een rustpauze) is geen optie.

Dus die drie zeggen tegen je: het moet goed, het moet veel en het moet leuk zijn voor de ander. Dat is nogal een opgave. Vanzelfsprekend dat je aan die hoge eisen niet kan voldoen met als gevolg dat je gevoelens van onzekerheid ontwikkelt. Zeker als er nog een vierde subpersoon zijn zegje erover gaat doen.

De innerlijke perfectionist, pleaser en pusher hebben allemaal een bondgenootschap met een innerlijk subpersoon die ons zelden met rust laat. De **Innerlijk Criticus** weet op elk moment twijfel te zaaien. Hij herinnert je eraan dat je niet goed genoeg bent, dat je niet voldoende hard gewerkt hebt, dat je niet aardig genoeg bent geweest voor andere mensen. Kortom, hij vergelijkt je met de eisen die jouw perfectionist, pusher en pleaser aan je stellen. En die vergelijking valt altijd in jouw nadeel uit. De innerlijk criticus herinnert zich elke afgang uit je leven en herinnert je er graag aan.

Elke sub heeft ook zijn tegenpool (belangrijk om in coaching mee te werken):

Perfectionist	-	Pragmaticus
Pleaser	-	Autonome
Pusher	-	Onbezorgde kind
Innerlijk Criticus	-	Tevreden genietter