

Lef!

Je baan opzeggen, een toespraak houden voor honderd man, in je eentje op vakantie, die leukerd aanspreken in de strandbar... Zoveel dingen waarvoor het je aan moet ontbreken, maar die je eigenlijk dolgraag zou willen. Gebruik deze zomer om eindelijk de sprong te wagen.

TEKST: JANNEKE GIELES BEELD: ERIC VAN DEN ELSEN ASSISTENTIE: MARTA SERRANO SAIZ
STYLING: NICOLE DE WERK VISAGIE: PATRICIA VAN HEUMEN@ANGELIQUE HOORN
MODEL: ROSITA (MAX MODELS), MET DANK AAN MAC, LIVERA



W

Wanneer een goede vriend vraagt of u wilt spreken op zijn bruiloft, zegt u nee. Spreken is echt niets voor u, u wordt er alleen maar doodzenuwachtig van. Maar wanneer u op de dag zelf andere mensen hoort spreken, bent u stiekem een beetje jaloers. U had ook leuke dingen te zeggen gehad, en uw verhaal had misschien helemaal niet zo slecht afgestoken bij de andere toespraakjes.

Al tijden kijkt u naar dat leuke meisje in de kroeg. U hebt al weleens met haar gekletst, maar durft nog niets van uw belangstelling te laten merken. Dan stapt er op een avond iemand zomaar op haar af, en vraagt haar uit. Ze zegt nog ja ook. Had u het lef nou maar gehad...

Pauw en Witteman aan de telefoon: ze willen u graag als deskundige in het programma. Geleid zegt u toe. Maar een uur later heeft de angst u al in zijn greep. Wat als u niets weet te zeggen? Wat als u het antwoord niet weet, of gaat stotteren, of knalrood wordt? Wat als iedereen op uw werk uw afgang op televisie ziet, en u ze nooit meer onder ogen durft te komen? Met een smoes belt u af. U bent opgelucht – en teleurgesteld...

Wat zou u doen als u álles zou durven, en als u bovendien de garantie had dat het ook een succes zou worden? Zou u bijvoorbeeld meer initiatief nemen in de liefde, weer gaan autorijden, het woord nemen in de vergadering, die kwal eindelijk eens goed op zijn nummer zetten, in uw eentje op vakantie gaan, zomaar auditie doen? Zou u die klus aannemen die eigenlijk uw pet te boven gaat, wél naar dat feest gaan waar u niemand kent, in een gewaagde outfit? Of zou u parachutespringen, vlieglessen nemen, diepzeeduiken?

Helaas, vaak missen we net even die dosis lef om de dingen te doen die we eigenlijk graag zouden willen. En dan staan we jaloers aan de zijlijn toe te kijken hoe sommige anderen die dingen wél doen. *No guts, no glory.*

Maar het hoeft niet zo te zijn. Als u deze zomer gebruikt om te oefenen, staat op u de volgende bruiloft wél te spreken. In vijf stappen naar meer lef.

Eerst even een **oefening**: wat zou u doen als u alles zou durven, en van tevoren al de garantie hebt dat het u gaat lukken? **Maak een lijstje**. Bedenk vervolgens bij elk punt hoeveel het u zal opleveren als u het wél zou doen. Als u bijvoorbeeld weer zou durven autorijden bent u niet meer afhankelijk van de grillen van het openbaar vervoer als u naar een afgelegen plaats moet, en hoeft u niet meer bij anderen te bedelen om te mogen meerijden.

Stap 1: Wat houdt u tegen?

Wie lef heeft, durft een risico te nemen. Het risico dat anderen je misschien maar gek of raar vinden bijvoorbeeld, het risico op lichamelijk letsel, het risico om teleurgesteld in jezelf te raken omdat je het minder goed doet dan je had verwacht.

Hoe groot dat gevaar is, hangt in de eerste plaats af van hoeveel je kunt. Rob Faltin, psycholoog en auteur van het pas verschenen *Plankenkoorts*: 'Als je nog nooit aan schoonspringen hebt gedaan, moet je niet in één keer een dubbele salto willen maken van de hoogste duikplank. Het is daarom belangrijk om een idee te hebben van je competenties. Zo kun je in je eigen *league* spelen, op je eigen niveau.'

Toch ligt het vaak niet aan onze vaardigheden dat we het lef niet hebben om iets te doen. Er is niets moeilijks aan om aan het touwtje van de parachute te trekken. Aardige woorden zeggen over een goede vriend kunnen we best, het probleem is dat we het niet voor een groep durven. Wat de drempel om iets te doen torenhoog kan maken, zijn onze gedachten en angsten.



Angsten zitten diep in onze genen verankerd: voor onze voorvaders waren ze van levensbelang. Wie buiten de groep viel, overleefde het niet. Vandaar dat we een uitgebreide reeks van sociale angsten hebben en gespitt zijn op elk klein teken van afwijzing, zelfs bij iets ongevaarlijks als een bruiloftsspeech. Hoogtevrees, watervrees en angst voor snelheid waren ook geen overbodige luxe in het stenen tijdperk. Maar in een tijd met parachutes, zwemdiploma's, rijbewijzen en een rem om op te trappen, zijn ze op zijn minst wat overdreven.

Goed, we willen dus van onze angsten af. De best bewezen manier om ze effectief tegen te gaan is cognitieve gedragstherapie, zegt Faltin. Stap één hierbij is om heel precies na te gaan welke gedachten je tegenhouden. Vervolgens ga je ze toetsen, alsof ze voor de rechtbank komen. Zijn er argumenten vóór en tegen te noemen, en welk bewijs is daarvoor? Faltin: 'We zijn vaak helemaal overtuigd van iets in onze gedachten: ik kan het niet, ze zullen me afwij-

Je kunt wel wachten tot je op een dag niet meer bang bent, maar dan kun je wachten tot je een ons weegt

zen, ik raak de controle kwijt. De grootste *eye-opener* voor mensen met angsten is te ervaren dat hun angstwekkende gedachten helemaal niet kloppen. Dat merken ze in de praktijk door dingen te doen die ze eng vinden, maar ook al door hun gedachten te analyseren. Welk bewijs is er bijvoorbeeld voor de gedachte dat anderen je raar of dom vinden als je niet uit je woorden komt?'

Vaak komt het ook neer op het scheiden van je gedachten en je lichamelijke ervaringen, zegt Faltin. Wanneer je een toespraak houdt, of met een parachute uit een vliegtuig stapt, voel je misschien inderdaad hartkloppingen. Maar de conclusie 'Ik verlies de controle' of 'Ik ga dood' klopt niet – of is in elk geval heel onwaarschijnlijk.

Oefening: Neem uw angsten onder de loep

1) Kies uit de lijst van de vorige oefening de activiteit die u het liefst zou willen aanpakken. Probeer vervolgens uw angstwekkende **gedachten** daarbij zo precies mogelijk te verwoorden. Hoe scherper u ze voor de geest hebt, hoe beter u ze kunt bestrijden. Laat ze lekker ongenueanceerd – met woorden als nooit, iedereen, overal – en onnodig negatief. Bijvoorbeeld: ik zal dit nooit kunnen, ik val geheid te pletter, mensen vinden mij belachelijk, gek of raar, als ik een fout maak vindt iedereen me dom, ze keuren me af, ik ga zweten en blozen, als dit mislukt is mijn zelfvertrouwen in één klap weg.

2) Kijk vervolgens hoe realistisch die gedachte is. Let daarbij op **denkfouten**. Een bekende denkfout is bijvoorbeeld zwart-witdenken: iets is perfect of mislukt. Terwijl je ook kunt denken: deze presentatie was voor 70 procent gelukt. Andere denkfouten zijn: invullen wat een ander denkt, meer aandacht besteden aan het negatieve dan aan het positieve, vergaande conclusies trekken op basis van één gebeurtenis, of van tevoren al verschrikkelijke rampen zien.

3) Bedenk vervolgens een realistische, **helpende gedachte**: 'Iedereen maakt fouten, een fout maken zegt niets over mijn intelligentie, en ik kan niet voor anderen invullen wat ze van mijn fout denken.'

Vergelijk jezelf niet met anderen, maar kijk of je het beter deed dan de vorige keer

Stap 2: Weg met perfectionisme

De kunst is om dat interview met Pauw en Witteman of die bruiloftspraak niet te zien als een soort examen waarvoor u kunt slagen of zakken, maar als onderdeel van een leerproces. Het is het eerste in een lange reeks interviews en speeches, het ene wat beter dan het andere, waarbij u steeds meer ervaring opdoet, en er zo steeds beter in wordt.

‘Een van de grootste vijanden van lef is perfectionisme,’ zegt psycholoog en psychotherapeut Fred Sterk. ‘Je legt de lat zo hoog dat je pas tevreden bent als het resultaat perfect is. En als je inschat dat het resultaat niet haalbaar is, dan doe je het maar niet – of, als het echt moet, met veel spanning.’

Volgens Sterk kun je perfectionisme het beste tegengaan door je doel te veranderen. Het is dan niet meer ‘de perfecte presentatie neerzetten’ maar ‘je boodschap overbrengen aan het publiek’, of ‘leren om iets voor een groep te zeggen’.

De Amerikaanse psychologe Carol Dweck, die veel onderzoek heeft gedaan naar prestaties en succes, maakt onderscheid tussen prestatiedoelen en leerdoelen. Veel mensen hebben prestatiedoelen, zegt ze: je denkt dan dat je talenten vaststaan, en doet er alles aan om te bewijzen dat je ze in huis hebt. Elke situatie en prestatie beoordeelt je in de zin van: zal ik succes hebben of falen? Maak ik een slimme of een domme indruk? Word ik geaccepteerd of afgewezen? Fouten maken is een ramp, want dat betekent dat je niet slim of knap genoeg bent. Daarom kies je voor de veilige weg, en doet het liefst alleen maar dingen waar je goed in bent. Kortom: met een dergelijke levensvisie durf je weinig en mis je veel.

Met een leerdoelstelling daarentegen zie je je vaardigheden als beginpunt, van waaruit je je verder kunt ontwikkelen. Door je best te doen, fouten te maken en daarvan te leren, word je elke keer een stukje beter. Mensen met leerdoelstellingen vergelijken zich dus niet met anderen, maar met zichzelf: was ik beter dan de vorige keer? Volgens Dweck is dat precies de juiste levensfilosofie om dingen te durven en je doelen te bereiken.

Oefening: Dubbeldenken

Welk resultaat ziet u voor zich: een vlekkeloze presentatie waar iedereen steil van achterover valt, een enorme opslag, de ster van het feest zijn? Dat zou fijn zijn, maar dergelijke ambitieuze doelen hebben vooral tot gevolg dat de moed u in de schoenen zinkt. Dat blijkt ook uit verschillend onderzoek naar positief visualiseren. Studenten bijvoorbeeld die een paar dagen voor een tentamen een prachtig cijfer visualiseerden, kregen weliswaar een goed gevoel over zichzelf, maar studeerden minder en haalden een lager cijfer dan studenten die niet hadden gevisualiseerd.

Wat wel helpt, ontdekte de Amerikaanse psychologe Gabriëlle van Oettingen, is **dubbeldenken**: de positieve kanten én de beren op de weg tegelijkertijd visualiseren.

1) Fantaseer over de twee grootste voordelen van het bereiken van uw doel.

2) Denk na welke twee obstakels u kunt tegenkomen bij het verwezenlijken van uw doel.

3) Visualiseer nog een keer het belangrijkste voordeel en denk vervolgens meteen na over een manier om het belangrijkste obstakel uit vraag 2 te overkomen.

4) Doe hetzelfde voor het tweede voordeel en het tweede obstakel.

Stap 3: Versterk uw zelfvertrouwen

Wanneer hij mensen met podiumangst behandelt, oefent Faltin altijd met zelfvertrouwen. ‘Hoe groter je zelfvertrouwen, hoe groter je veerkracht, en hoe sneller je kunt herstellen na tegenslag. Bijvoorbeeld een mislukte speech: als je lekker in je vel zit, van dingen geniet, vrienden hebt en leuk werk doet, dan hangt je geluk niet van die ene gebeurtenis af. Dan weet je dat je nog steeds een goede moeder bent, dat je van lange kanotochten houdt en uitblinkt in hardlopen. Terwijl iemand met weinig zelfvertrouwen zich het falen persoonlijk aantrekt.’

Waar het dus eigenlijk op neerkomt, is ‘risicospreiding’: je laat je zelfbeeld op zoveel mogelijk pijlers steunen, zodat het stevig staat en niet meteen in elkaar stort als één dingetje minder lekker loopt.

‘Een klassieke, maar zeer effectieve oefening om je zelfvertrouwen te versterken, is een tijdje al je positieve ervaringen van de dag op te schrijven,’ zegt



Fred Sterk. ‘Dat klinkt simpel, maar we vergeten het vaak: we zijn vooral gefocust op de dingen die niet goed gaan. Zo’n instelling is zonde. Je mist een heleboel informatie over wat je goed kunt. Letten op positieve ervaringen en alles wat goed gaat, maakt dat je je beter bewust wordt van al je mogelijkheden, en geeft een stevige basis om nieuwe risico’s aan te durven.’

Oefening: Stilstaan bij het positieve

Schrijf elke dag alles op waarvoor u een **schouderklopje** verdient. Sterk: ‘Elk klein dingetje is al goed. Bijvoorbeeld dat u het ontbijt hebt klaargemaakt voor uw partner, dat u de hond hebt uitgelaten, dat u de financiën hebt gedaan. Al deze dingen kunnen wijzen op belangrijke kwaliteiten van jezelf.’

• Fred Sterk heeft een speciale app ontwikkeld, *Dagelijks sterk*, om je positieve gebeurtenissen bij te houden. De app (voor iPhone en iPad; later ook voor Android) komt dit na-

jaar uit. Voor meer informatie: kijk op www.sterk-swaen.nl.
• Hulp nodig om zelfverzekerder te worden? Volg de online training ‘Vergroot je zelfvertrouwen’ van *Psychologie Magazine*: kijk op psychologiemagazine.nl/zelfvertrouwen

Stap 4: Doen!

De deskundigen zijn het eens: de beste manier om iets te durven, is toch echt door het te doen, doen, doen, en te oefenen, oefenen, oefenen. Het probleem bij de meeste mensen is dat ze gewend zijn geraakt aan de kortetermijnvoordelen van het vermijden, zegt Faltin. Terwijl die je angst op de lange termijn juist in stand houden, of zelfs erger maken.

Wanneer dat enge optreden bijvoorbeeld plotseiling niet doorgaat, of als een collega aanbiedt om die presentatie te doen, voelen we ons heerlijk oplucht. Precies dat gevoel van opluchting is funest voor lef, zegt Faltin. We leren zo namelijk dat weglopen en vermijden bijzonder effectief is om onze angst te verminderen. Althans, op de korte termijn.

Op de lange termijn heeft vermijden twee grote nadelen. Ten eerste blijven we in de toekomst nog steeds bang voor presentaties, omdat we onszelf niet de kans hebben gegeven te merken dat het misschien helemaal niet zo eng is als we dachten. Faltin: ‘Wie vermijdt, stapt uit de situatie voordat de angst vanzelf afneemt. Maar als je doorstaat dat het niet lekker loopt – dat de tekst niet goed uit je mond komt, dat een toehoorder niet heel geïnteresseerd naar je kijkt – dan merk je dat zoiets helemaal niet zo erg is. Dat je een fout zelf kunt corrigeren, of dat niemand het merkt dat je een fout hebt gemaakt. Het enige dat je moet doen is doorgaan.’

Het tweede nadeel is dat we door te vermijden ook niet oefenen met dergelijke situaties, en er dus ook nooit beter in zullen worden. Zo kan de drempel in je beleving steeds hoger worden.

Je kunt wachten tot je op een dag niet meer bang zult zijn om te speechen, parachutespringen of praatjes aanknopen, zegt de Amerikaanse psychologe Susan Jeffers, maar dan kun je wachten tot je een ons weegt. De enige manier om af te komen van je angst om iets te doen, is toch echt door het te gaan *doen*.

Nog steeds koudwatervrees?

Extra argumenten om tóch in het diepe te springen:

- We hebben achteraf meer spijt van de dingen die we niet hebben gedaan, dan van de dingen die we wél hebben gedaan, blijkt uit onderzoek. Dóen dus!
- Denk aan wat het u kan opleveren als u het wel doet.
- Angst hoort bij groei, zegt Susan Jeffers. Elke keer als we op onbekend terrein komen en niet zeker weten of we iets tot een goed einde kunnen brengen, krijgen we ermee te maken. Maar alleen door het te dóen kunnen we die angst verminderen.
- Zie elke poging als vooruitgang.
- Het meervoud van lef is leven. Blijft u aan de zijlijn staan toekijken, of doet u mee?

Angst hoort daar nu eenmaal bij. Voel de angst – en doe het toch, is dan ook het credo van Jeffers.

Maar het hoeft ook weer niet allemaal in één keer. Een bewezen techniek uit de fobieënhoek is om de angst in stapjes steeds een beetje op te voeren. Of om te oefenen met soortgelijke situaties. Faltin: 'Als je het bijvoorbeeld eng vindt om bij Pauw en Witteman in de uitzending te komen, dan zou ik elke radio-uitzending bellen waar je *live* een plaat kunt aanvragen of je mening kunt geven. Ik zou naar een buurtbijeenkomst gaan en een vraag stellen, of desnoods met je burens, vrienden of collega's de uitzending voorbereiden. Zo wen je steeds meer aan dergelijke situaties.'

Oefening: Tussenstapjes naar uw doel

1) Neem uw belangrijkste doel en bedenk daar kleine stapjes bij waarmee u gaat oefenen, oplopend van niet zo eng naar heel eng. Doelen die **specifiek, meetbaar en realistisch** zijn hebben de meeste kans van slagen, blijkt uit onderzoek: u moet ze in uw agenda kunnen zetten, met een tijdstip, een plaats en een lengte. Bijvoorbeeld: op 4 september, tijdens het etentje met Pauline, houd ik een toespraakje van vijf minuten over onze vriendschap. Of: volgende week dinsdag om 10.00 uur maak ik een tochtje in een klein vliegtuigje, nog zonder te parachutespringen.

2) Een goede doelstelling is moeilijk, maar wel haalbaar. Geef uw doelen een **moeilijkheidsgraad** van 10 tot 100, en begin met het makkelijkste doel. Moeilijkheidsgraad 10 is bijvoorbeeld achter het stuur van een auto gaan zitten zonder te rijden, 30 is rijles nemen, et cetera. Moeilijkheidsgraad 100 is uw einddoel: in uw eentje naar uw tante in Duitsland rijden.

3) Belangrijk: **beloon uzelf** voor elke genomen stap! Geef uzelf een bloemetje cadeau, een massage, een avondje op de bank met een film. Complimenteer uzelf uitgebreid voor het gedeelte dat goed

ging: u stond er, u bleef er ondanks uw zenuwen, u deed uw best, en zo verder.

Stap 5: Bekijk uzelf met compassie

Goed, daar staan we dus met een droge keel voor de groep te spreken, of in de rij voor een bungeejump. 'Ik wil niet; ik wil weg,' roept het stemmetje heel hard in ons hoofd.

Op dit soort momenten zijn we vaak hard voor onszelf. 'Kom op, lafaard, waarom zeg je nu niets?' Of: 'Sukkel, zo gaat het dus nooit lukken.' Dat doen we met de beste bedoelingen, namelijk om onszelf aan te sporen. We zijn bang dat we maar slap en lui worden als we onszelf te veel vertroetelen.

Toch durven we veel meer, en doorstaan we moeilijke momenten beter als we wat aardiger zijn voor onszelf, zegt de Amerikaanse psychologe Kristin Neff in haar boek *Zelfcompassie*. Zelfcompassie betekent dat je mild bent voor jezelf wanneer je het moeilijk hebt of een fout maakt, dat je beseft dat lijden en angsten nu eenmaal horen bij het menselijk bestaan, en dat je je angsten niet probeert te onderdrukken of te negeren.

Je kunt jezelf met zelfcompassie juist aansporen om dingen te doen die je eng vindt. Maar dan wel op een aardige, bemoedigende manier, zoals je een kind of een goede vriend zou aansporen. Een kind dat niet in het zwembad durft te springen, zou je immers ook niet proberen te motiveren door boos te roepen: spring dan, lafaard!

Inderdaad blijkt uit meerdere onderzoeken dat mensen met zelfcompassie een stuk verder komen dan mensen die zichzelf met zelfkritiek om de oren slaan. Zo blijken mensen met zelfcompassie vaker hun dromen na te jagen en minder uit te stellen. Ze maken zich minder zorgen of iets wel gaat lukken, omdat ze weten dat ze niet zullen zwelgen in zelfhaat als ze een fout maken.

Oefening: Meeleven met uzelf

Stel uzelf een warm, zorgzaam en meelevend persoon voor. Iemand met wijsheid, kracht, en een grenzeloze, niet-veroordelende **acceptatie**. Probeer dit beeld zo levendig mogelijk voor u te zien. Stel uzelf voor, voordat u iets gaat doen wat u heel eng vindt, dat deze persoon bij u is. Bedenk wat hij of zij zou zeggen om u te troosten en aan te moedigen.

Tip: lees Kristin Neff, *Zelfcompassie*, Cargo, € 19,90

Meer lezen over lef?

Rob Faltin, *Plankenkoorts. Overwin je angst voor optredens, presentatie, lezingen en praatjes*, Hogrefe, € 19,95

Wilt u dit boek winnen? We verloten 20 exemplaren!

Ga naar psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen

Veel ambitie, weinig tijd?

Volg HBO Toegepaste psychologie bij LOI Hogeschool

Wil je op hoger niveau werken in de psychologie, maar heb je ook een baan en een druk sociaal leven? Kies dan voor HBO Toegepaste psychologie van LOI Hogeschool. Je hoeft niet naar college maar studeert waar en wanneer het jón uitkomt. Met professionele begeleiding via internet. Zo zorgt LOI Hogeschool dat je opleiding in je leven past.

Daarom kies je voor deze opleiding

- NVAO-geaccrediteerd, dus (inter)nationaal erkend
- Erkend door het ministerie van OCW
- Ontwikkeld i.s.m. VVP (Vereniging van Psychodiagnostisch werkenden)
- Flexibel studeren
- Deskundige begeleiding
- Inclusief 6 gratis praktijkdagen
- Na afloop de titel Bachelor of Applied Psychology



Alle opleidingen op het gebied van Psychologie en Pedagogiek

Hogeschool

HBO Toegepaste psychologie
Uitstroomvarianten: Arbeid en organisatie, GGZ Kinderen en jeugd, GGZ Volwassenen en ouderen, Onderwijs

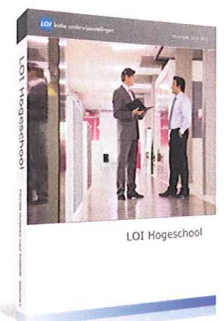


MBO-College

MBO Onderwijsassistent
MBO PW 3 – Kinderopvang
MBO Sociaal Cultureel Werker
MBO SPW 3 – Basisonderwijs
MBO SPW 3 – Gehandicaptenzorg
MBO SPW 4 – Activiteitenbegeleiding
MBO SPW 4 – Woonbegeleiding

Cursussen

Arbeids- en organisatiepsychologie
Basiskennis psychologie-pedagogiek (PPA I)
Inleiding in de psychologie
Inleiding pedagogiek en onderwijskunde
Inleiding klinische psychologie
Kinderen opvoeden
Mediation
Ontwikkelingspsychologie
Persoonlijksleer
Professioneel coachen
Psychologisch-pedagogisch assistent (PPA II)
Psychologie
Schuldhelpverlening
Sociale psychologie
Spelbegeleiding
Balans in werk en leven (audiocursus)
Coachend leidinggeven (audiocursus)



Vraag nu de gratis studiegids aan op www.loihogeschool.nl of bel (071) 545 1234

Nederland wordt steeds slimmer **LOI** leidse onderwijsinstellingen

PSYCHOLOGIE

MAGAZINE

Extra dik
zomer-
nummer

Wonen in het buitenland
lijkt leuker dan het is

Daar gaat de bruid
**'Na de speeches zei ik:
ik wil niet trouwen'**

**KIJKEN VOOR
GEVORDERDEN**
TEST UW VISUELE GEHEUGEN

Waarom vrouwen pas seks willen
als de afwas is gedaan

James kreeg een donorgezicht
'Pas na een jaar kon ik weer glimlachen'

ESSAY
**De man die
niets onthield**

Je kunt het!

Eindelijk doen wat je niet durft

**EEN 5-STAPPENPLAN VOOR
MEER LEF IN JE LEVEN**

MAANDBLAD
0.1107
8 17108571661348
RP