

FOLDER NEGATIEF ZELFBEELD

Negatief zelfbeeld

Een negatief zelfbeeld komt voort uit negatieve beoordelingen en opvattingen over jezelf. Vaak voldoe je niet aan de eisen die je aan jezelf stelt. Maar vaak liggen deze eisen ook veel te hoog. Mensen die niet aan de eigen eisen/verwachtingen kunnen voldoen, bestempelen zich vaak als waardeloos of minder dan anderen. Hierdoor gaan zij eerder situaties uit de weg, waardoor zij nog minder positieve bekrachtiging ervaren. Het beeld van zichzelf wordt steeds negatiever en onrealistischer (niet gestaafd op ervaringen, maar op eigen irreële gedachten).

Te negatief?

Hoe weet je of je een (te) negatief zelfbeeld hebt? Het eenvoudige antwoord is: als je er zelf last van hebt. Een aantal gedachten die kenmerkend zijn:

- je vindt vaak dat je het niet goed (genoeg) doet;
- je let meer op dingen die je fout gedaan hebt dan op dingen die je goed gedaan hebt;
- je veroordeelt jezelf voortdurend;
- je bent strenger voor jezelf dan voor anderen;
- je vindt andere mensen veel leuker, aardiger, mooier, grappiger of slimmer;

De negatieve spiraal doorbreken

Als je van een negatief zelfbeeld af wilt, dan zul je de negatieve spiraal moeten leren onderbreken. Je bewust worden van deze spiraal is een eerste stap. Verdieping van zelfkennis en inzicht in onze manier van functioneren kunnen een negatief zelfbeeld oplossen en een realistisch en positief zelfbeeld creëren. Dat kan onder meer betekenen dat je beseft dat je allerlei gedachten over jezelf hebt die, als je er goed over nadenkt, niet kloppen. Hierdoor kun je anders tegen jezelf aan gaan kijken. Zelfinzicht en zelfaanvaarding zijn sleutelwoorden in de behandeling.

Assertiviteitsproblemen

Assertiviteit houdt in: opkomen voor jezelf, je gevoelens en meningen uiten, zonder een ander onnodig te kwetsen. Het levert zelfbewustzijn, doortastendheid en zelfverzekerdheid op. Je zegt wat je bedoelt en je bedoelt wat je zegt. Je durft nee te zeggen wanneer je iets niet wilt zonder je schuldig te voelen. Je durft je te uiten zoals je jezelf voelt.

Vaardigheden die in de behandeling aan bod komen

- Opkomen voor eigen belangen
- Nee zeggen
- Persoonlijke grenzen aangeven
- Leren uiten van ongenoegens
- Leren omgaan met kritiek
- Krijgen en geven van complimenten

Persoonlijke effectiviteit

Een positiever zelfbeeld en meer assertiviteit zal leiden tot persoonlijke effectiviteit op verschillende levensgebieden zoals relatie en gezin, werk, sociale contacten en vrije tijd.