

De eerste stap naar
ZICHTBAAR
ZELFVERTROUWEN



Stap voor stap
zichtbaar steviger in je schoenen

DOOR KIRSTIN VAN ZIJL

ZICHTBAAR ZELFVERTROUWEN

INHOUDSOPGAVE



Welkom!

Aan de slag in drie stappen

Stap 1 Beginnen waar je staat

Oefening #1 Maak je hoofd leeg

Oefening #2 Vind je focus

Stap 2 Ontdek jouw kracht van verandering

Oefening #3 Je focusthema in actie

Oefening #4 Veranderkracht

Stap 3 De eerste stap

Oefening #5 Kies 1 actie

Als laatste...

Welkom!

Mijn naam is Kirstin van Zijl, alweer 23 jaar werkzaam als coach en herstellend zelftwijfelaar. Welkom bij deze eerste stap naar zichtbaar zelfvertrouwen. Deze gids laat je ontdekken wat jouw route is om zichtbaar steviger in je schoenen te komen staan.

Als je met mensen werkt

Het maakt eigenlijk niet uit wat voor werk je doet. Maar de mensen die vooral met mij werken, zijn professionals. Mensen die goed zijn in hun vak en daar trots op willen zijn.

Wat zij allemaal gemeen hebben, is de keuze hoe ze in hun werk staan; of je nu webdesigner, controller, manager of fysiotherapeut bent. Meestal zijn het mensen zoals jij die met anderen werken; met klanten of collega's, in teams of andere samenwerkingen. Dat maakt het belangrijk dat anderen je zien, dat ze aan je denken als ze iemand nodig hebben zoals jij.

En dat begint met zelfvertrouwen; vertrouwen in jezelf en in je werk. Waarschijnlijk lees je dit ook omdat je weet dat als je zelfvertrouwen groeit, meer mensen met enthousiasme met je willen werken.



Aan de slag in drie stappen

Jammer genoeg maken veel mensen een aantal vergissingen die de weg naar meer zelfvertrouwen juist moeilijker maken. Bijvoorbeeld te veel focussen op wat anderen willen, waardoor je je eigen ideeën vergeet. En je minder zichtbaar wordt. Misschien begin je zelfs te twijfelen of je wel geschikt bent voor je baan. Met deze gids ga je ontdekken wat voor jou de juiste eerste stappen zijn.



TIP

Neem je tijd voor iedere stap.
Je kunt alles in 1 keer invullen of het verdelen over meerdere dagen.
Doe het op jouw manier en in jouw tempo.

Met de stappen in deze gids gaan we aan de slag met jouw zelfvertrouwen, zodat je duidelijk krijgt hoe jij kunt groeien in zichtbare stevigheid.

STAP I

Beginnen waar je staat



Wat wil je niet meer?

Het is cruciaal om te weten wat je niet meer wilt. Door je bewust te worden van wat je stoort en en te voelen dat je daar echt genoeg van hebt, creëer je de motivatie en energie om er iets aan te doen.

De valkuil die de meeste mensen tegenkomen, is dat ze meteen naar oplossingen zoeken voor hun ongemak, zonder de tijd te nemen om dieper te graven. Hierdoor werken de oplossingen niet goed en raak je alleen maar gefrustreerd.

Je hoeft nog niet te weten hoe je het gaat oplossen of wat er precies anders moet. Daar komen we later op terug. Eerst gaan we onderzoeken waar je nu staat en wat je niet prettig vindt. Dat is de beste start om jouw nieuwe route uit te stippelen.

Laten we beginnen.

Op de volgende pagina's vind je – in deze lichte kleur geschreven – ook voorbeelden uit mijn eigen leven om je op gang te helpen

OEFFENING #1

Maak je hoofd leeg

Waar ben je niet blij mee als het gaat om jouw zelfvertrouwen en je zichtbaarheid? Schrijf hieronder alles op dat je vervelend vindt. Je kleine ergernissen, je grote verdriet, angsten, zorgen of boosheid.

Noem naam en rugnummers. Wees lekker ongenueanceerd. Wees eerlijk. Gebruik dit als een grote braindump van alles waar je genoeg van hebt als het gaat om jouw onzekerheden.

Ik ben altijd zenuwachtig voordat ik een training geef.
Als ik het niet eens ben met hoe mijn paard behandeld wordt op stal, moet ik al mijn moed bij elkaar rapen om er iets van te zeggen.
Thuis ben ik de persoon die alles opruimt terwijl ik loop te mopperen maar echt om hulp vragen... dat doe ik zelden.
Als ik een ruimte binnenkom met mensen die ik niet ken, sluip ik langs de randen naar binnen zonder echt oogcontact te maken.

OEFENING #2 Vind je focus

Problemen ontstaan vaak door de conclusies die we trekken en de oordelen die we hebben, zowel over anderen als over onszelf. In deze oefening onderzoek je welke conclusies en oordelen je over jezelf hebt. Dat kan best een beetje confronterend zijn, want we zetten jouw lastige situaties onder een vergrootglas. Maar hou vol!

De positieve kant komt straks zeker aan bod.

1. Lees al je antwoorden van oefening #1 nog eens door. Welke conclusies en oordelen heb je over jezelf? Schrijf ze allemaal op en begin je zinnen met 'ik'.

Ik ben bang. Ik ben niet interessant. Ik moet hard werken om mee te mogen doen. Ik voel me onbelangrijk. Ik voel me klein.

2. Met welke van deze oordelen of conclusies zou je de komende tijd aan de slag willen? Kies 1 oordeel of conclusie waar je als thema mee wilt verder werken.

Mijn gekozen thema: Ik ben niet interessant

Waarom maar één?

Als je jouw aandacht verspreidt over te veel dingen, verlies je de kracht om echt iets te veranderen. Dus kies één thema. Dat wordt jouw focuspunt.

Ontdek jouw STAP 2. kracht van verandering

Oplossingen voor onzekerheid

Wanneer we worstelen met ons zelfvertrouwen, maken we bijna allemaal dezelfde vergissing. We proberen de dingen die ons onzeker maken te vermijden; de momenten waarin we twijfelen, onzeker zijn of ons schamen. We zoeken oplossingen om ons minder onzeker te voelen. Maar helaas betekent dat niet automatisch dat je ook echt bouwt aan je zelfvertrouwen.

Het is als het opruimen van een rommelige kamer. Als je je alleen richt op wat je niet meer wilt, dan eindig je vooral met het weghalen van de rommel, het stof en de chaos. In plaats van te focussen op wat je wél wilt, namelijk een gezellige, georganiseerde ruimte. Je begint met het verwijderen van de rommel en het stof, maar je doet eigenlijk niets om de kamer echt te organiseren en gezellig te maken. Zo heb je weliswaar de rommel weg, maar het voelt nog steeds niet prettig om er te zijn.



*Geef jezelf de ruimte
om te geloven dat je
de persoon kunt zijn
die je wilt zijn
en dat je de dingen
kunt behalen
die jij wilt bereiken.*



Je innerlijke ‘kamer’

Wanneer je wilt werken aan jouw zelfvertrouwen gaat het om het organiseren van je innerlijke ‘kamer’. Wat daarvoor nodig is, is dat je niet alleen je onzekerheden als startpunt neemt, maar dat je ook vastpakt wat je eigenlijk stiekem echt wilt.

Waar droom je van? Geef jezelf de ruimte om te geloven dat je de persoon kunt zijn die je wilt zijn en dat je de dingen kunt behalen die jij wilt bereiken.

Hoe ziet jouw
zichtbare zelfvertrouwen eruit?
Ontdek het met de volgende vragen.

OEFFENING #3

Je focusthema in actie

Kies één situatie waarin jouw focusthema opspeelt; jouw rommel, chaos en stof van je innerlijke kamer. Beschrijf in levendige details waar je bent, met wie je bent, en wat je doet en zegt. Vertel ook over wat je níet doet en zegt. Beschrijf alles wat er te zien en te horen is, hoe je beweegt en klinkt.

Mijn collega geeft een training en ik kom even langs om hallo zeggen. Ik stap de trainingsruimte in en zie en hoor dat mijn collega nog midden in haar verhaal is. Ik kijk haar aan en knik even. Ik scan heel snel de groep en glimlach een beetje terwijl ik een hand op steek en zeg: 'Hallo allemaal'. Mijn stem is een beetje vlak, mijn schouders een beetje gebogen. Daarna houd ik mijn ogen naar de grond gericht en ga ik stilletjes achterin de zaal zitten. Ik voel van alles: ik wil mijn collega niet storen, ik wil de aandacht niet op mij vestigen. Ik ben me vreselijk bewust van mijn eigen aanwezigheid en ik voel me erg ongemakkelijk achterin die zaal.

OEFENING #4 Veranderkracht

We laten het stof en de chaos even voor wat ze zijn en richten ons op de kern van het probleem. In mijn eigen voorbeeld voel ik me ongemakkelijk en zelfbewust. Super vervelend en toch is dat niet de kern. De kracht van verandering zit in hoe ik die kamer binnenkom. Als ik daar iets kan veranderen, zal mijn hele beleving anders zijn.

Hoe zit dat bij jou?

1. Waar zit voor jou de kracht van verandering?

Voor mijn gevoel sluip ik de zaal in. Ik maak mezelf klein. Dat ik niet in staat was om rechtop binnen te lopen is waar het begint..

2. Wat zou je op dit moment willen kunnen? Visualiseer dit toekomstbeeld alsof het nu is. Beschrijf hoe je beweegt, hoe je klinkt en hoe je energie straalt. Laat jezelf schitteren!

Ik kom rechtop binnen. Ik maak oogcontact met de mensen in de zaal. Ik zeg echt hallo in plaats van maar half. Mijn energie is licht. Vervolgens zit ik met een nieuwsgierige en open blik achter in de zaal.

STAP 3 De eerste stap

Tijd om te oefenen

De sleutel tot verandering ligt in de eerste kleine stap. Het is de belangrijkste voorspeller van onze toekomstige resultaten. Veel mensen denken dat het voldoende is om te begrijpen wat er nodig is. Als ons hoofd het begrijpt, zal actie vanzelf volgen, denken we.

Een paar jaar geleden begon ik bijvoorbeeld met het leren bespelen van een harp. Ik raakte vaak gefrustreerd omdat ik dacht dat als mijn hoofd het begreep, mijn handen het ook wel zouden kunnen. Maar mijn handen hadden tijd nodig, tijd om te oefenen, te onderzoeken en uit te proberen.



Als je wilt veranderen en wilt groeien in zelfvertrouwen, moet je wat je hebt ontdekt met je hoofd in de praktijk brengen. Met je handen, je stem en je lijf. Geef jezelf daarbij de tijd en de ruimte om te oefenen en te experimenteren.

OEFENING #5

Kies 1 actie

Denk nog weer even terug naar de rommelige kamer. Het kost tijd om een rommelig kamer om te toveren tot een gezellige, georganiseerde ruimte. Het is belangrijk om met kleine stapjes te beginnen. Een kleine actie kan een enorme stap zijn. Voor die kleine stap heb je misschien moed nodig, maar moed en actie samen leiden tot vertrouwen.

Mijn eerste kleine actie is



Zo ga ik het aanpakken

Zo help ik mijzelf herinneren

‘Herinner je dat, zodra je jouw eerste stap in het leven van je dromen zet, de eerste om je daar te begroeten

“

angst zal zijn. Knik. Blijf lopen.’

~ Brianne Wiest

Als laatste...



1. Je zelfvertrouwen groeit het meest wanneer je actie onderneemt, zelf als het spannend is. Dus, als het spannend is en je het liefst iets anders zou doen, dan ben je precies op het juiste spoor. Houd moed en zet door! 🚀
2. Als je mij jouw antwoorden mailt, maak je kans op een gratis coachgesprek. Een keer per kwartaal verloot ik een online coachgesprek onder alle mensen die mij hun antwoorden gemaild hebben.
3. Zou je graag ook feedback krijgen op hoe je de oefeningen hebt gedaan? Dat kan! Vertel me wat je vraag is wanneer je jouw antwoorden mailt. Je krijgt altijd reactie van mij.

Gefeliciteerd!

Je hebt zojuist een belangrijke stap gezet richting een leven met meer zichtbaar zelfvertrouwen. Een kleine stap die uitvoerbaar en makkelijk te onthouden is. In het kleine zit enorm veel veranderkracht. Want een uitvoerbare actie - samen met moed - laat jouw vertrouwen groeien.

Onthoud ook dat groeien in zelfvertrouwen een reis is, geen eindbestemming. Het gaat erom dat je stapjes blijft zetten, juist als dat spannend is. Zo sta je stap voor stap zichtbaar steviger in je schoenen!



tot ziens!

Wil je iets bespreken of kennismaken? Je bent altijd van harte welkom voor een online ontmoeting of een belletje.



kirstin@lumos.nu

06 - 45 340 350

www.lumos.nu

Over Kirstin van Zijl



Terugkijkend zie ik dat de eerste drie jaren van mijn werkleven de basis zijn geweest voor hoe ik nu mensen begeleid.

Op mijn 21ste begon ik te werken als kwaliteitsadviseur voor zo'n 200 medewerkers. Het was een politiek gevoelige plek en ik voelde me overweldigd. Onzekerheid maakte dat ik mijn hoofd bijna niet boven water hield; ik durfde nauwelijks de telefoon op te nemen en werkte keihard om bij te dragen.

“

Als kind wilde ik tovenaars worden, maar tovenaars bestonden niet echt. Dus koos ik een andere weg. Nu realiseer ik me dat goede coaching ook een vorm van tovenarij is. En soms zijn de resultaten magisch. Dat is het allermooiste van mijn vak.

Ik dook in alles wat te maken heeft met communicatie en met het ontwikkelen van stevigheid. Eerst om mezelf te versterken en later om anderen te helpen. NLP was een ontdekking: de liefde voor het begeleiden van mensen ook. Ik leerde toveren met taal. Sinds 2002 ben ik met veel plezier zelfstandig coach en trainer en help ik mensen groeien naar een professional die wordt gezien en zelfverzekerd in de schoenen staat.