

Werkboek veerkracht ontwikkelen

Bea Engelmann

Boom

Oorspronkelijk verschenen als: Bea Engelmann (2014): Therapie-Tools Resilienz. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Copyright: © Boom uitgevers Amsterdam, 2016

Omslag: Garage BNO, Kampen

Binnenwerk: SBGO, Amsterdam

Vertaling: Louis Rijk Vertalingen, Oegstgeest

ISBN: 9789024403837

NUR: 808

1e druk: 2015

© Beltz Verlag, Weinheim Basel, 2014

Programm PVU Psychologie Verlags Union

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).



www.boomnelissen.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Introductie	9
Hoofdstuk 1 Zelfperceptie	17
Hoofdstuk 2 Levensvreugde	43
Hoofdstuk 3 Zelfeffectiviteit	67
Hoofdstuk 4 Zelfbeschikking	91
Hoofdstuk 5 Optimisme	113
Hoofdstuk 6 Coping	137
Hoofdstuk 7 Empathie	163
Werkbladenoverzicht	183
Literatuur	187
Bronnen beeldmateriaal	189

Voorwoord

‘De kunst is om net een keer vaker op te gaan staan dan je bent omgegooid.’
Winston Churchill

Van harte gefeliciteerd met dit *Werkboek veerkracht ontwikkelen!* Dit boek neemt je langs zeven wegen mee naar meer veerkracht. Daarvoor vind je in het boek een grote hoeveelheid werkbladen, die je in je contacten met coachees kunt gebruiken. Mijn bedoeling is dat deze tools niet alleen voor coaching, therapie en advies kunnen worden gebruikt, maar ook in het leven van alledag kunnen worden geïntegreerd. Daarnaast heeft het boek twee voordelen: de materialen kun je als coach, adviseur of therapeut gebruiken in je contacten met coachees, maar daarnaast kunnen ze ook voor jou persoonlijk van groot belang zijn. Geestelijke gezondheid is immers een groot goed. Juist in jouw beroep is het belangrijk om veerkrachtig te zijn en je bewust te zijn van de eigen beschermings- en risicofactoren. Pas wanneer je jezelf innerlijk sterk voelt, kun je een goede gesprekspartner voor coachees zijn. Ik wens je veel veerkracht!

Bea Engelmann

Dankwoord

Mijn bijzondere dank gaat uit naar mijn redacteur Andrea Schrameyer van de afdeling psychologie bij uitgeverij Beltz, met wie ik bij inmiddels vier projecten heb samengewerkt. Dat is voor mij even onvoorstelbaar als mooi! Ik bedank je voor de samenwerking en de waardevolle bijdragen, beste Andrea! Ook wil ik graag Ingeborg Sachsenmeier bedanken voor de inspiratie bij de keuze van de foto's. Ik dank je daarvoor, beste Ingeborg!

Ik ben veel mensen dank verschuldigd die ik in de afgelopen jaren tijdens mijn studie, opleidingen en in mijn beroep ben tegengekomen. Met name diegenen van wie ik zo veel heb mogen leren.

Hartelijk dank aan iedereen die mij liefdevol en hulpvaardig terzijde staat, met name mijn vrienden en mijn familie; mijn ouders, mijn man en mijn kinderen. Ik wil mijn moeder nadrukkelijk bedanken, omdat zij mij, zo lang als ik me kan herinneren, altijd weer opnieuw heeft aangespoord om de dingen op een positieve manier te bekijken. En dat is wat ik nu doe; niet alleen beroepsmatig, maar vanuit een allerdiepste overtuiging ... Daarmee bedank ik ook mijn vader, omdat mijn moeder en hij onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, en hij daarmee een fantastisch voorbeeld is! Dankjulliewel!

Introductie

Wat is veerkracht?

Definitie. De Nederlandse term veerkracht is een vertaling van het Engelse woord *resilience*, dat op zijn beurt etymologisch afstamt van het Latijnse woord *resilere*, wat zoveel betekent als *afketsen*.

Tegenwoordig hebben veel mensen de mond vol over veerkracht, en tegelijkertijd weten velen niet precies wat veerkracht nou eigenlijk is. Van oudsher wordt een tuimelpop gebruikt als symbool voor veerkracht omdat zo'n pop, wat er ook gebeurt, steeds weer overeind komt. Hoe scheef een tuimelpop ook wordt gehouden, op het moment dat hij wordt losgelaten, zoekt hij direct het evenwicht op en komt weer overeind.

Het begrip *veerkracht* werd oorspronkelijk in de materiaalkunde en de natuurkunde gebruikt voor 'de eigenschap van een materiaal om, nadat het door een invloed van buitenaf werd vervormd, snel weer terug te keren naar de oorspronkelijke vorm' (BZgA, 2012). Onderzoeker Wustmann (2004) gebruikt de term om de vaardigheid van een individu te beschrijven om 'succesvol met belastende levenssituaties en negatieve gevolgen van stress' om te kunnen gaan. Ze definieert veerkracht als 'dynamisch aanpassings- en ontwikkelingsproces'. Hoe belangrijk daarbij onze kennis van de eigen bronnen is, benadrukt Welter-Enderlin (2006): 'Veerkracht is de capaciteit van mensen om crises in de levenscyclus het hoofd te bieden, door gebruik te maken van persoonlijke en sociaal verkregen strategieën en deze te gebruiken als aanleiding voor verdere ontwikkeling.' Wat betekent dat voor dit boek? Het is met name belangrijk dat je je coachees helpt inzicht te krijgen in hun bronnen en deze vervolgens te gebruiken, en hun op die manier laat zien dat elke crisis en belastende situatie ook een kans is om dingen te ontdekken.

Hoezeer veerkracht samenhangt met flexibiliteit, blijkt uit de definitie in het *Handboek Veerkracht* (aangepast naar Wellensiek, 2011, p. 12):

'De vaardigheid om innerlijk sterk te zijn, wordt in de psychologie beschreven als veerkracht. Veerkrachtige mensen kunnen flexibel reageren op de eisen in de meest uiteenlopende situaties; een uiterst belangrijke vaardigheid, met name wanneer de druk van de belasting van buitenaf en vanuit het innerlijk toeneemt.'

Onze veerkracht en ons veerkrachtige gedrag wordt altijd op de proef gesteld wanneer we ons in een crisis bevinden of stress ondervinden. Zo schrijven Fröhlich-Gildhoff en Rönnau-Böse (2011): 'Veerkracht is [...] geen eigenschap van de persoonlijkheid, maar altijd onlosmakelijk verbonden met twee voorwaarden:

- (1) er is sprake van een risicosituatie;
- (2) het individu gaat hier positief mee om doordat hij over bepaalde vaardigheden beschikt.'

Om veerkracht inzichtelijk te maken, kunnen we ook een andere mooie en zinvolle metafoor gebruiken, omdat deze rekening houdt met alle hierboven genoemde aspecten: de paraplu. Weet je waarom dat zo is? Er zijn vele goede redenen voor, maar kijk gerust even zelf.

<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wij hebben veerkracht zelf in de hand: in de zuivere zin van het woord. ▶ Wij staan met beide benen stevig op de grond. We vallen niet om als we even op één been staan, omdat we de paraplu kunnen gebruiken om ons evenwicht te hervinden. ▶ Soms voelen we ons zelfs zo veerkrachtig dat we de kracht hebben om ook anderen te beschermen. ▶ Wanneer we weten dat we onze paraplu kunnen gebruiken, geeft ons dat een gevoel van veiligheid. 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wij zijn goed ‘afgeschermd’ en veilig beschermd. ▶ Wij kunnen precies daar schuilen waar het op dat moment nodig is. ▶ Wanneer het nodig is, kunnen we er ook voor kiezen om een heel grote paraplu te gebruiken. ▶ Wanneer het goed met ons gaat, kunnen we de paraplu ook eenvoudig inklappen. ▶ Paraplu’s zijn er in allerlei soorten, maten en kleuren, zodat we ons steeds adequaat kunnen beschermen. ▶ Wij kunnen ons met behulp van een paraplu altijd dynamisch aanpassen aan de omstandigheden.
--	---	--

Dat brengt mij tot de allerm minst wetenschappelijke, maar desondanks praktische en op de dagelijkse praktijk aansluitende definitie:

Veerkracht is, in begrijpelijke woorden, de vaardigheid om in belastende situaties de juiste paraplu op zak te hebben. En dat een heel leven lang!

Over gezond omgaan met crises

*‘Crisis is een productieve toestand.
Jammer genoeg hoort daar ook de nare bijmaak van een
catastrofe bij.’*
Max Frisch

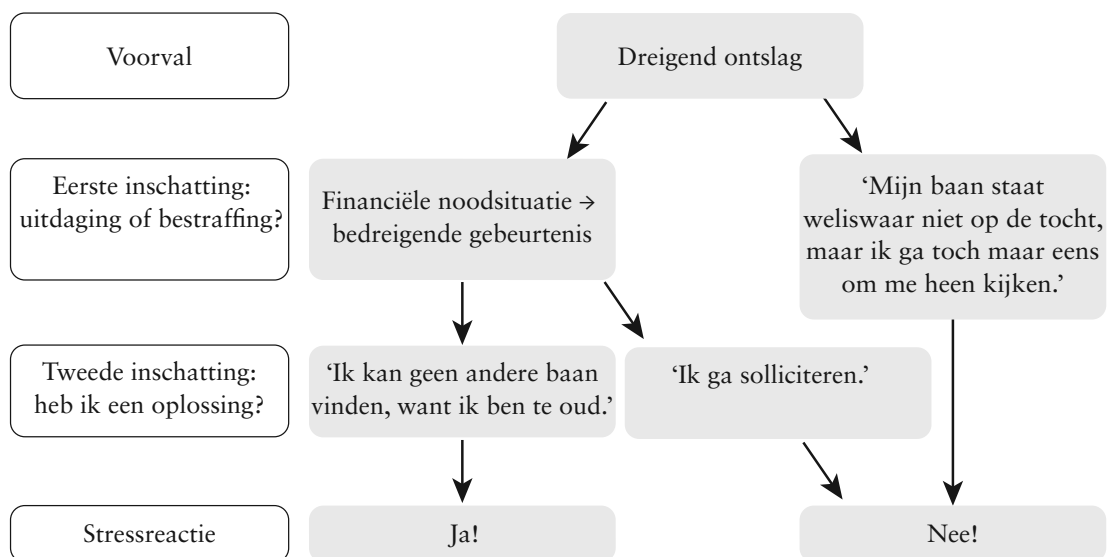
Wat zijn crises? Dat is maar precies hoe iemand ernaar kijkt. Er is niet zoiets als *de* crisis, maar in ieders leven zijn er crises. En als je die, zoals Max Frisch het uitdrukt, als bijmaak van een ramp beschouwt, dan zijn crises het uitgangspunt voor persoonlijke groei en onze ontwikkeling op ons levenspad. En dat is belangrijk voor ons en onze persoonlijke ontwikkeling als mens. Uiteraard is een crisis veel ernstiger dan een probleem of alleen stress, want kenmerkend voor crises is dat wij het gevoel hebben dat we veilig terrein hebben verlaten en de vaste grond onder onze voeten verdwenen lijkt te zijn. Kurt Lewin heeft het in zijn veldtheorie bij crises die wij ervaren bij de overgang van een levensfase naar de volgende erover dat wij ons daardoor bewegen op ‘zachte grond’. Enkele van mijn cliënten hebben me verteld dat ze zich in een crisis voelden alsof ze in een lawine door elkaar geschud werden en niet meer wisten waar boven of onder was. Dat is geen fijn gevoel! Iedereen kent het, omdat crises nu eenmaal bij het leven horen. En als we eerlijk zijn: zonder crises zou er geen groei, geen ontwikkeling en geen verandering zijn.

Maar vaak is de crisis waarover mensen spreken van een heel andere orde dan die waarover we het hier hebben. In tijden van echte crisis zien we ons voor de uitdaging gesteld om beslissingen te nemen die ons uit de crisis moeten helpen, zodat we ons niet meer zo overgeleverd en hulpeloos voelen en uit de slachtofferrol kunnen komen. We willen de dingen, of beter gezegd, ons leven zelf in de hand hebben.

Deze psychische crises kunnen door allerlei uiteenlopende oorzaken ontstaan. Maar bij al die verschillen is er toch een gemeenschappelijke factor: het zijn voor ons belastende situaties, waaruit we denken dat we er geen uitweg uit kunnen vinden. En dat is juist wat de doorslag geeft: het gaat niet om de situatie op zich, niet om de oorzaak van de stress en niet om de belasting; het is ons subjectieve gevoel het niet in de hand te hebben. Stress is ook niet altijd hetzelfde. In belastende levenssituaties gaat het alleen om de manier waarop het individu ermee omgaat. Dat verklaart dan ook meteen dat de verschillende mensen op totaal verschillende manier omgaan met belastende levenssituaties. Wat voor de een het einde van de wereld lijkt te zijn, kan voor iemand anders niet meer dan een rimpeling in zijn bestaan zijn.

Als we ons afvragen waarom dat zo is, komen we vanzelf op het onderwerp veerkracht. Waarom kunnen sommigen van ons de meest lastige situaties het hoofd bieden, terwijl anderen al bij het (schijnbaar) kleinste oneffenheidje krachteloos worden en nauwelijks meer de kracht kunnen vinden om op te staan? Het antwoord: sommige mensen komen bij de situatie tot de slotsom dat er een uitweg is omdat ze een oplossing paraat hebben, terwijl anderen de subjectieve indruk hebben dat er niets te doen is tegen deze stressfactor. Dat geldt ook bij heel fundamentele crises in het leven, bijvoorbeeld wanneer een geliefde overlijdt, bij ontslag of bij ernstige ziekte.

Als we weten wat er moet gebeuren, betekent dat dat we in de betreffende situatie of bij de ontstane situatie een passende strategie kennen om daarmee om te gaan. Pas wanneer dat niet het geval is, komen we subjectief in een crisis terecht (zie figuur A).



Figuur A Hoe een crisis of een stressreactie ontstaat (aangepast naar Lazarus, 1998 en Engelmann, 2010)

Wanneer we tot de conclusie komen dat we passend kunnen reageren, zullen we ons niet bedreigd voelen, maar opgewassen tegen de situatie. In dit verband betekent veerkracht dat we beschikken over adequate, afdoende en helpende gedrags- en denkwijzen, waarmee we de situatie of de gebeurtenis kunnen hanteren. We vertrouwen erop dat we weer zullen opstaan, omdat we weten dat we daartoe in staat zijn. Omdat we weten dat niets zo ingrijpend kan zijn dat het ons blijvend uit het veld kan slaan. Veerkrachtige mensen gaan ervan uit dat ze altijd weer zullen opstaan, omdat ze geloven in zichzelf, genieten van het leven, zich er niet onder willen laten krijgen. Kortom, ze weerstaan zelfs de sterkste storm.

De psycholoog Murlane vergelijkt veerkrachtige mensen met een spons die zich onder druk sterk laat vervormen, maar altijd weer terugkeert naar zijn oorspronkelijke toestand (Murlane, 2013).

Bij veerkracht gaat het beslist niet om het ontbreken van gevoelens. Het gaat erom ons te realiseren dat wanneer we diepe negatieve gevoelens hebben, het aan onszelf is om weer positieve gevoelens te willen en te kunnen hebben. Een betrouwbare toegang tot onze bronnen, een (of twee) handvol responsstrategieën en een positieve instelling zijn basisvoorwaarden voor een sterk zelf!

Zeven wegen naar veerkracht

In dit boek presenteer ik zeven wegen naar veerkracht, die berusten op de meest uiteenlopende resultaten in veerkrachtstudies.

- ▶ De tien zogenaamde levensvaardigheden of 'life skills', zoals die zijn gedefinieerd door de WHO in 1994 (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2011):
 - 1 zelfperceptie
 - 2 probleemoplossend vermogen
 - 3 empathie
 - 4 effectieve communicatievaardigheden
 - 5 creatief denken
 - 6 interpersoonlijke vaardigheden
 - 7 kritisch denken
 - 8 omgaan met emoties
 - 9 beslissingsvaardigheid
 - 10 omgaan met stress

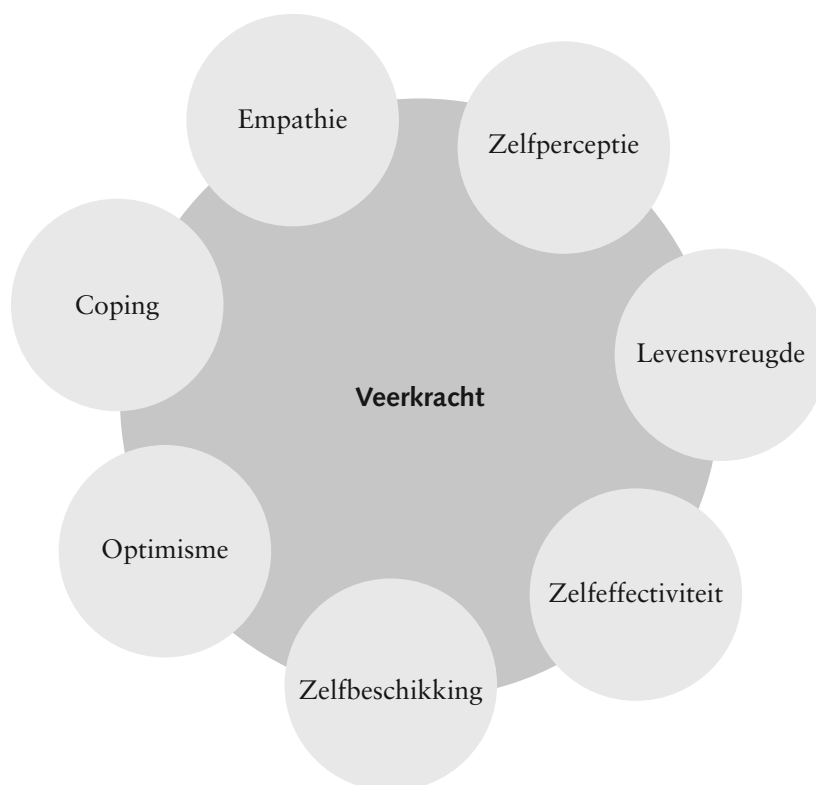
- ▶ Psycholoog Fröhlich-Gildhoff en pedagoog Rönna-Böse (2011) vatten de life skills samen tot zes elementaire factoren:
 - 1 zelfbeschouwing en beschouwing van anderen
 - 2 sociale competenties
 - 3 zelfsturing
 - 4 omgaan met stress
 - 5 zelfeffectiviteit
 - 6 problemen oplossen

► Onderzoekers Reivich en Shatté (2002, in Mourlane, 2013) kwamen in hun onderzoeken tot de conclusie dat veerkracht berust op zeven pijlers. Ook psycholoog Mourlane is van mening dat dit de zeven ‘echte’ veerkrachtfactoren zijn:

- 1 sturen van emoties
- 2 overtuigd zijn van zelfeffectiviteit
- 3 impulscontrole
- 4 reaching-out/doelgerichtheid
- 5 causale analyse
- 6 empathie
- 7 realistisch optimisme

Uiteraard zijn er nog andere auteurs die op hun beurt andere factoren benoemen, en daar is ook niets op tegen. Het onderzoek naar veerkracht staat nog in de kinderschoenen, en daarom is het goed om te merken dat er verschillende resultaten tot stand komen die in de toekomst kunnen leiden tot een relatief goed gedefinieerd concept van veerkracht.

Voor dit boek wilde ik ook de resultaten van mijn eigen onderzoeken op het gebied van geluk en moed gebruiken. Daardoor ben ik, mede op basis van Reivich en Shatté, gekomen tot de volgende zeven paden naar veerkracht (en daarmee een sterk zelf).



Figuur B De zeven wegen naar veerkracht

Met behulp van deze zeven wegen komen je coachees (en jijzelf ook) tot een sterk zelf. Ze wijzen de richting naar een positieve levenshouding en daarmee naar meer veerkracht. Een positieve levenshouding betekent het leven bevestigen. Dat kan alleen in een besef dat het leven niet alleen bestaat uit hoogtepunten, maar dat ook dieptepunten en crises erbij horen.






Wat je met de werkbladen in dit boek kunt bereiken

In de materialen in dit boek vind je een grote hoeveelheid suggesties en ideeën, aanzetten en oefeningen op het gebied van de diverse wegen naar veerkracht. Je kunt deze naar eigen inzicht gebruiken. Afhankelijk van hoeveel informatie je aan je coachee voor het betreffende pad wilt meegeven, kun je kiezen uit verschillende methodes. Je kunt de gedachtebloemen aan het begin van elk hoofdstuk gebruiken, maar ook het bijbehorende kijkje achter de schermen of werken met de opdrachten over het betreffende onderwerp. Aan het einde van elke paragraaf vind je de zogenaamde ‘inzichtbladen’, die je samen met je coachee kunt gebruiken om de sessie nogmaals door te nemen. Ze bieden de mogelijkheid om het bereikte resultaat zwart-op-wit vast te leggen.

Dit boek bevat voor elk van de zeven paden een vragenformulier voor jou als therapeut, coach of adviseur, dat kan dienen als een inleiding op het betreffende hoofdstuk. Je vindt geen evaluatie en dat heeft een goede reden: het gaat bij het beantwoorden van het vragenformulier niet om *goede* of *foute* antwoorden, maar om *jouw* antwoorden! Het beantwoorden van de afzonderlijke vragen stimuleert een diepergaande reflectie van het betreffende onderwerp, en dat is precies de bedoeling. Gebruik deze vorm van reflectie voor jezelf persoonlijk om toegang tot de afzonderlijke wegen te krijgen die je met je coachee gaat bewandelen.

Welke weg je ook voor je coachee kiest, is daarbij niet van belang. Jij bent degene die aanvoelt wat je gesprekspartner precies nodig heeft. Om te voorkomen dat ook het plezier in het leven niet onderbelicht blijft, heb ik besloten ook de weg van de levensvreugde in dit boek op te nemen; er moet immers altijd iets zijn waarop men zich kan verheugen. Want als er iets aanlokkelijks in het verschiet ligt, zal de bereidwilligheid om op te staan groter zijn. En dat is wat ik als therapeut, adviseur en coach dan ook wens: dat je altijd iets zult hebben waarop je je kunt verheugen!

In dit werkboek worden vijf verschillende pictogrammen gebruikt die het je gemakkelijker maken om met dit boek te werken.

-  ‘Nu opschrijven’: Dit pictogram vraagt je een pen te pakken om antwoorden en afwegingen direct te noteren op het werkblad.
-  ‘Hier gebeurt wat’: Op deze plaats vind je handelingsinstructies voor therapeuten of coachees.
-  ‘Input voor het koppetje’: Hier vind je suggesties en ideeën om door of om een hoekje te denken. Paragrafen die met dit pictogram zijn gemarkeerd, bevatten varianten of uitbreidingen van de betreffende oefening of verwijzen naar achtergrondinformatie.
-  ‘Daar gaat me een licht op’: Dit pictogram vind je bij een bijzondere tip die je coachee ontvangt als aanvulling op het daarvoor gebruikte werkblad.
-  ‘Geef jezelf waardering’: Met dit pictogram wordt de coachee gevraagd zichzelf waardering te geven voor zijn zelfreflectie.

HOOFDSTUK 1

Zelfperceptie

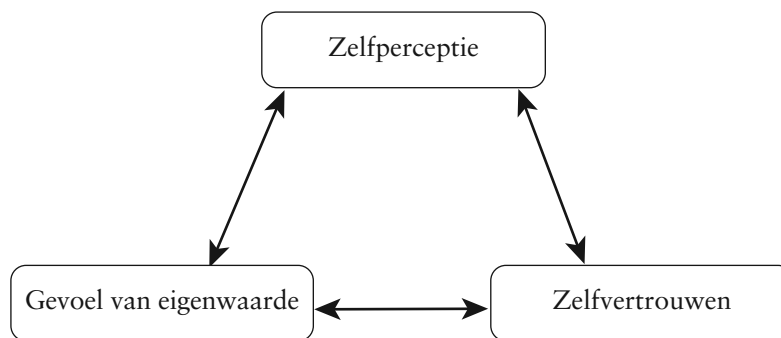
‘Het is niet zozeer belangrijk om dit of dat te zijn, maar om zichzelf te zijn.’

Sören Kierkegaard

In dit hoofdstuk vind je werkbladen waarmee je samen met je coachees kunt werken aan het onderwerp zelfperceptie en perceptie door anderen. Daarnaast zijn ook gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen van belang.

Wat is zelfperceptie?

Onze zelfperceptie bestaat uit alles wat we over onszelf denken, hoe we onszelf waarnemen en hoe we onszelf bekijken en wat we van onszelf denken. Zien wij onszelf als een veerkrachtig, sterk en zelfbewust mens? Welk zelfbeeld hebben wij eigenlijk van onszelf? Wat is ons zelfconcept? Onder zelfconcept verstaan we ‘een combinatie van eigenschappen, vaardigheden, instellingen en waardebeelden waarmee een persoon zichzelf definieert’ (Berk, 2005, p. 343). Onze zelfperceptie hangt rechtstreeks samen met ons zelfvertrouwen, dat op zijn beurt weer de basis vormt voor ons gevoel van eigenwaarde (zie figuur 1.1).



Figuur 1.1 Samenstelling van zelfperceptie

Wat heeft zelfperceptie te maken met veerkracht?

We beginnen met zelfperceptie, omdat dit de essentiële voorwaarde voor veerkracht is. Hiermee hebben we de capaciteit om vast te stellen dat we ons niet goed voelen en daardoor maatregelen te nemen, waardoor we ons opnieuw goed of in ieder geval weer beter voelen. Dat kan alleen lukken als we in dialoog met onszelf zijn en goed op onze behoeften letten, zelfvertrouwen ontwikkelen en ons gevoel van eigenwaarde beschermen. Een goed gevoel van eigenwaarde is van grote invloed op ons zelfvertrouwen en een goede zelfperceptie. Daarbij moet gevoel van eigenwaarde erg letterlijk worden genomen: het gevoel om als mens iets waard te zijn.

In die context wil ik je het volgende verhaal vertellen. Ik heb er buitengewoon goede ervaringen mee om het aan mijn cliënten, deelnemers aan workshops en toehoorders bij mijn voordrachten te vertellen, omdat het een ontroerende boodschap heeft. Lees het zelf maar.

Het verhaal van het 50 eurobiljet

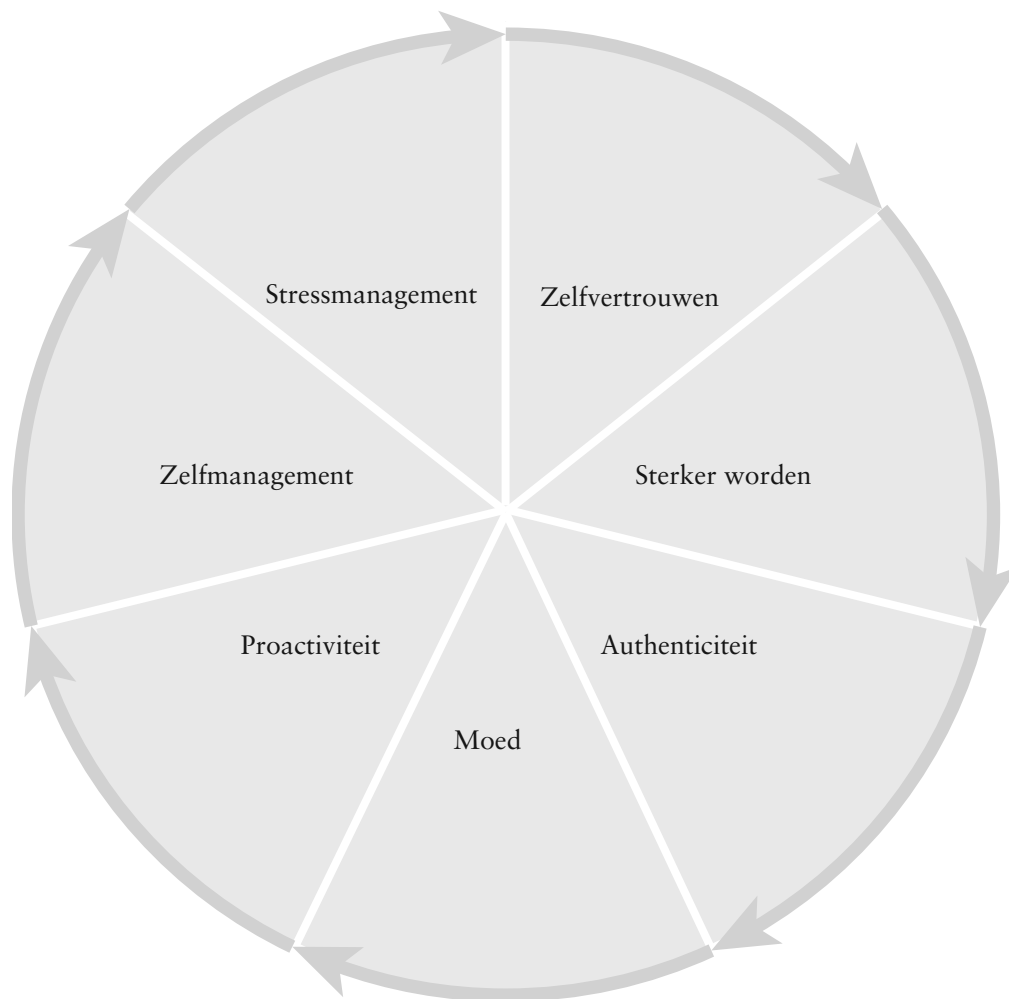
Op een dag hield een professor tijdens een van zijn colleges een spiksplinternieuw biljet van 50 euro omhoog en vroeg zijn studenten wie van hen het biljet zou willen hebben. Alle studenten staken hun hand op. Vervolgens vouwde de professor het biljet op, hield het omhoog en vroeg opnieuw aan de aanwezigen wie het biljet zou willen hebben. Alle studenten staken hun hand op. Toen gooide de professor het biljet op de grond en ging er met zijn schoen op staan. Hij pakte het biljet op, hield het in de lucht en vroeg nogmaals wie het biljet zou willen hebben. Opnieuw staken alle studenten hun hand op. Vervolgens gooide de professor modder op de grond, pakte het biljet, smeerde het door de modder en hield het biljet dat er nu niet meer nieuw en mooi uitzag opnieuw omhoog met de vraag wie van de studenten het biljet nog steeds zou willen hebben. Weer gingen alle vingers de lucht in.

Daarop zei de professor: ‘Jullie zien, wat ik ook met het biljet heb gedaan, het heeft zijn waarde niet verloren en dat hebben jullie ook gemerkt. En wat voor het biljet geldt, geldt ook voor jullie eigenwaarde! Voor de eigenwaarde van iedereen hier geldt: het maakt niet uit of iemand je in elkaar vouwt, boven op je gaat staan of je zelfs door de modder haalt; dat alles doet niets af aan je waarde. Je bent steeds even waardevol, ongeacht wat anderen met je doen.’

Kleine noot: je vindt dit verhaal nog een keer op werkblad 13, zodat je coachees er ook van kunnen profiteren. Als we een goed gevoel van eigenwaarde hebben, durven we onszelf eerder waar te nemen, omdat we weten dat we het waard zijn.

Zelfperceptie is een essentiële voorwaarde voor zelfsturing

Hoe zouden wij onszelf kunnen sturen wanneer we niet weten waar we staan, wat we kunnen, waar we heen willen gaan en hoe we dat voor elkaar kunnen krijgen? Dat kan helemaal niet. Daarom is het nuttig en nodig om een eerlijke, heldere en directe dialoog met jezelf te onderhouden. ‘Uiterst veerkrachtige mensen zijn ook in staat om hun emoties bijzonder goed te sturen’ (Mourlane, 2013). Vandaar zelfperceptie, omdat dit het antwoord is op de vraag wat er in ons gebeurt en wat wij ons voelen. Zelfperceptie is niet alleen de voorwaarde voor zelfsturing, maar ook een voorwaarde voor zelfcompetentie. Zelfcompetentie bestaat net als veerkracht zelf ook uit zeven onderdelen (zie figuur 1.2).



Figuur 1.2 Onderdelen van zelfcompetentie (Engelmann, 2013b)

En hoe zit het bij jou?

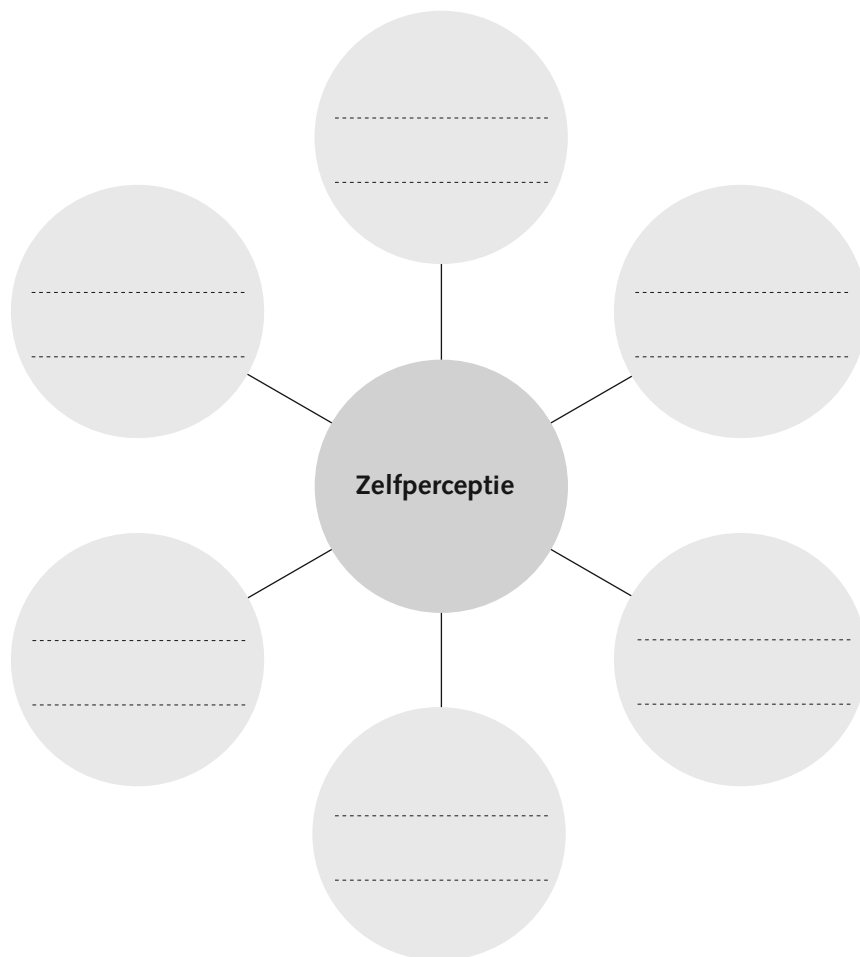
Vul, voordat je met je coachees aan de slag gaat met het thema zelfperceptie als een van de wegen naar veerkracht, eerst het volgende formulier in als zelfreflectie. Het nodigt je uit om je eigen positie te bepalen als het gaat om zelfperceptie. Wat denk je over jezelf als het gaat om zelfperceptie? Hoe schat je je eigen capaciteiten in als het gaat om zelfperceptie? Lees de volgende uitspraken aandachtig door. In hoeverre hebben de antwoordmogelijkheden betrekking op jou?

Zelfperceptie				
Ik heb een goede zelfperceptie.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal
Ik heb goed inzicht in mijn behoeften.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal
Ik onderhoud een goede dialoog met mezelf.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal
Ik heb een helder beeld van mezelf.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal
Ik kan goed bij mijn wensen en dromen.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal
Mijn sterke en zwakke punten kan ik helder benoemen.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal
Ik ben ervan overtuigd dat ik mijn bronnen goed benut.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal
Ik beschik over een goed zelfvertrouwen.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal
Ik heb een goed gevoel van eigenwaarde.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal
Ik ga ervan uit dat mijn zelfperceptie niet heel erg verschilt van de perceptie van mij door anderen.	<input type="radio"/> klopt helemaal niet	<input type="radio"/> klopt een beetje	<input type="radio"/> klopt best wel	<input type="radio"/> klopt helemaal

Gedachtebloem zelfperceptie

Wanneer we een woord horen, hebben we bepaalde associaties. Of dit woord nu betrekking heeft op iets concreets of iets abstracts; het helpt ons als we weten wat we er precies mee bedoelen. Alleen dan kunnen we onze eigen denkpatronen op het spoor komen, want pas daarna kunnen we proberen te komen tot een verandering in ons gedrag.

- Gebruik de onderstaande gedachtebloem om spontaan de gedachten op te schrijven die je hebt als je het woord zelfperceptie leest of hoort.



- 💡 Als je nog andere aspecten van zelfperceptie bedenkt, kun je die hier noteren, zodat je op die manier je verzameling uitbreidt.

