



**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 moed ontbreekt, maar die je eigenlijk dolgraag zou willen. Gebruik deze zomer om eindelijk de sprong te wagen.**

Wanneer een goede vriend vraagt of u wilt speechen op zijn bruiloft, zegt u nee. Speechen is echt niets voor u, u wordt er alleen maar doodzenuwachtig van. Maar wanneer u op de dag zelf andere mensen hoort speechen, 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. Gevleid 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 speechen. 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 meedelen.

## 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 gespitst 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 afwijzen, ik raak de controle kwijt. De grootste eyeopener 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.'

## Stap 2: Weg met perfectionisme

De kunst is om dat interview met Pauw en Witteman of die bruiloftsspeech 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 Gabrielle 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.'

- Hulp nodig om zelfverzekerder te worden? Volg de online training 'Vergroot je zelfvertrouwen' van Psychologie Magazine: kijk op [www.psychologiemagazine.nl/academy/zelfvertrouwen](http://www.psychologiemagazine.nl/academy/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 korte termijnvoordelen 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 plotseling niet doorgaat, of als een collega aanbiedt om die presentatie te doen, voelen we ons heerlijk opgelucht. 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 spreken, 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. Angst hoort daar nu eenmaal bij. Voel de angst – en doe het toch, is dan ook het credo van Jeffers.



### 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?

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.

## LEVEN IS MEERVOUD VAN LEF

*Loesje*

Bron: Psychologie Magazine Juli-Augustus 2011