

# **Nooit meer bang voor wat anderen van je vinden**

Een hoopgevende kijk op een veelvoorkomende angst

Simone Donker

Uitgeverij Oscuro

# **Nooit meer bang voor wat anderen van je vinden**

Een hoopgevende kijk op een veelvoorkomende angst

De angst voor de mening van anderen doet veel met ons. We streven naar goedkeuring, zijn bang voor afwijzing en passen ons aan aan wat wij denken dat anderen van ons vinden en verwachten. En dit bepaalt voor een groot deel ons gedrag. Wat als je je zou kunnen bevrijden van deze angst?

In dit eerste Nederlandse boek over dit onderwerp neemt Simone Donker je mee op een reis naar het versterken van je zelfvertrouwen en het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld. Met diepgaande, verrassende inzichten, meer dan 30 opdrachten en met persoonlijke verhalen leert zij je om los te breken uit de angst.

Nooit meer bang voor wat anderen van je vinden is een waardevolle gids voor iedereen die klaar is om uit de schaduw te stappen en vol vertrouwen in het leven te staan. Sta op en omarm de vrijheid om nooit meer bang te zijn voor wat anderen van je vinden!

Simone Donker heeft een achtergrond in Human Resources. Na een carrière van meer dan 25 jaar startte ze in 2018 haar eigen coachingspraktijk. Nu leert ze volwassenen beter omgaan met onzekerheid, waardoor ze stap voor stap meer zelfvertrouwen krijgen. Ze biedt life coaching, loopbaancoaching en stress- en burn-out coaching. Daarnaast heeft zij op haar website een zelfvertrouwen blog die maandelijks duizenden bezoekers heeft.

ISBN: 9789083356600

NUR: 770

© 2023 Simone Donker | Uitgeverij Oscuro

Omslagontwerp: The bald guy

Illustraties: The bald guy

Lay-out binnenwerk: Simone Donker

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke manier dan ook en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De inhoud van dit e-book is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in dit e-book.

Ik heb er alles aan gedaan om de juiste bronnen te achterhalen. Mocht je menen rechten te hebben rond de stukken die ik heb gepubliceerd, neem dan contact met me op, dan regelen we het alsnog.

# INHOUD

## Inleiding - Waarom dit boek?

### Deel 1

Hoofdstuk 1: Bang zijn voor wat anderen van je vinden.

Waar gaat dat eigenlijk over?

Hoofdstuk 2: Waarom we zo bang zijn voor wat anderen van ons vinden

Hoofdstuk 3: De gevolgen van bang zijn voor de mening van anderen

Hoofdstuk 4: Projectie, wat jij denkt dat anderen over jou vinden, gaat (bijna) allemaal over jou

Hoofdstuk 5: Stop de emotionele afhankelijkheid

### Deel 2

Hoofdstuk 6: Inzichten en hulpmiddelen

Hoofdstuk 7: Zelfinzicht - Leer jezelf beter kennen dan wie ook

Hoofdstuk 8: Zelfacceptatie - Accepteer van jezelf wat je nu niet kunt veranderen

Hoofdstuk 9: Zelfcompassie - Word je eigen beste vriend

Hoofdstuk 10: Zelfzorg - Geef jezelf wat je nodig hebt

Hoofdstuk 11: De balans opmaken

Dankwoord

Literatuurlijst

Begrippenlijst

## Inleiding – waarom dit boek?

---

*Ik was een 16-jarige puber toen ik voor het eerst aan een bril moest. En hoewel het geen schok was, mijn ouders gingen allebei bebrild door het leven, vond ik het verschrikkelijk. Anderen zouden mij absoluut lelijk vinden. En zo krijg ik nooit een vriend, dacht ik. Gek genoeg koos ik voor een opvallend zwart, kunststof montuur. Zo eentje waar je niet omheen kon. In de klas zette ik hem zo laat mogelijk op, als iedereen al geïnteresseerd naar het bord zat te kijken. En, zo onopvallend mogelijk, stopte ik hem in mijn tas voor de les afgelopen was. Ik geloof dat er zelfs geen foto is waar ik met die bril op sta. Er zo van overtuigd dat anderen me lelijk vonden met bril en daarom niet met mij gezien wilden worden. Ik ken mensen die om die reden als mol door het leven gaan. De bril als ballast in hun tas, samen met de last van wat anderen van hen vinden. Inmiddels ben ik een trotse brildrager die zich ontdaan heeft van de angst voor wat anderen van mij vinden. En met dit boek in de hand hoop ik dat jij over een tijdje hetzelfde zegt. Met of zonder bril uiteraard.*

---

Voor je ligt het boek dat er gewoon moest komen. Omdat het er nog niet was. En omdat het er ook niet kwam. Dus besloot ik het zelf te schrijven. In de vijf jaar dat ik mijn coachpraktijk heb, komt in bijna elk coachingstraject de angst voor de mening van de ander naar voren. En hoe dit mijn cliënten beïnvloedt in wat zij doen en vooral niet doen. Vrouwen én mannen hebben hier last van. Het gaat ten koste van hun zelfvertrouwen. Wellicht heb je tot nu toe het gevoel gehad dat je de enige bent die met deze last rondloopt. Dan kan ik je geruststellen; je bent niet de enige en het is heel normaal dat je bang bent voor wat anderen van je denken.

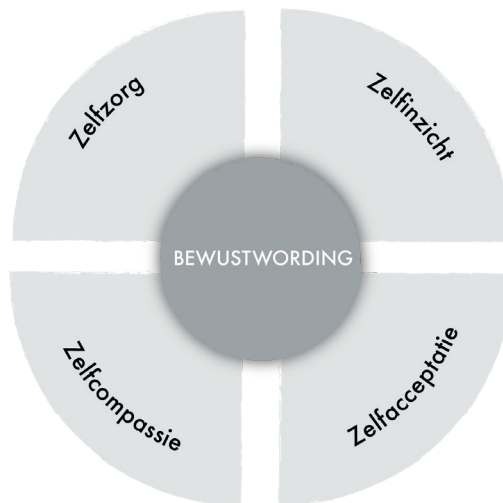
Net als mijn cliënten en net als jij heb ik ook geworsteld met wat anderen van mij vonden. Als gevoelig kind was ik me meer bewust van anderen dan van mezelf. Ik wist precies hoe anderen over me dachten. Ze hoefden het niet te zeggen. Ik wist het gewoon. Ik was een van de vele miljoenen helderzienden die Nederland rijk is. Tot een jaar of 20 geleden kon dat wat ik dacht dat anderen van mij vonden, ervoor zorgen dat ik bevroor. Dan koos ik voor de makkelijke weg in plaats van uit mijn comfortzone te gaan. Daardoor miste ik kansen. Is dat erg? Nee. Maar met de kennis die ik nu heb, had ik het toen zeker anders gedaan.

Zoals we verderop in dit boek zullen zien, zijn we niet alleen bang voor wat anderen van óns vinden. Wij hebben zelf ook een mening over anderen, en dit kan ons flink in de weg zitten. In mijn puberteit vond ik zelf ook wel wat van andere mensen. Ik hield het gedrag van anderen tegen mijn eigen meetlat en zij kwamen er dan een stuk minder goed van af dan ikzelf. Dat gaf me tijdelijk een goed gevoel over mezelf. Anderen hebben nooit gemerkt wat ik van hen vond. Maar ik had er op een gegeven moment wel zelf last van. Want het strookte niet met de vrijheid waar ik naar streefde. Dat ik mag zijn wie ik ben, betekent dat anderen ook zouden moeten kunnen zijn wie ze zijn.

Helaas is jezelf zijn voor velen van ons nog niet weggelegd. We zijn nu eenmaal gewend om dingen te doen zoals ze horen. We passen ons aan, aan wat wij denken dat anderen van ons verwachten. En we doen niet wat door anderen niet gewenst of geaccepteerd is. Ook al willen we graag anders. We weten vaak niet beter. We leven met een masker op, dat we alleen afzetten zodra we (even) alleen zijn. Mijn wens is dat je de angst voor wat anderen van je vinden grotendeels achter je kunt laten. Zodat je vrijer kunt leven. En ik hoop dat je kunt leren jezelf te zijn vanuit zelfliefde en zelfcompassie. Zodat je voelt en weet dat je goed genoeg bent. Want je bent al goed genoeg.

## Een zelfvertrouwen-boek

Dit boek is niet alleen een boek over de angst voor wat anderen van je vinden. Met dit boek heb ik een groter doel; namelijk jou inzicht geven in hoe je je zelfvertrouwen kunt vergroten. Ik beantwoord de vraag waaraan je te werken hebt en door middel van opdrachten ga je dat ook echt doen. Als ik met cliënten werk aan het vergroten van hun zelfvertrouwen, dan doe ik dat vanuit de visie die ik daarop heb. Namelijk voor meer zelfvertrouwen is het belangrijk om te werken aan: zelfinzicht, zelfacceptatie, zelfcompassie en zelfzorg. Voeg daaraan bewustwording toe en dit leidt gegarandeerd tot meer zelfvertrouwen. Een goed gevoel over jezelf. Ik noem dit het Zelfvertrouwenmodel. Onderstaande onderdelen van het Zelfvertrouwenmodel hebben een eigen hoofdstuk in dit boek gekregen.



**1. Zelfinzicht:** Hier gaat het om het begrijpen van je eigen sterke punten, zwakheden, waarden, behoeften en doelen. Door zelfinzicht word je je bewust van je capaciteiten en beperkingen, wat je helpt realistische verwachtingen van jezelf te hebben. Dit helpt bij het ontwikkelen van een eerlijke en evenwichtige kijk op jezelf, wat een positieve invloed heeft op je zelfvertrouwen.

**2. Zelfacceptatie:** Jezelf accepteren houdt in dat je jezelf volledig aanvaardt zoals je bent, inclusief je sterke punten, zwakheden, eigenschappen en onvolkomenheden. Het betekent dat je jezelf waardeert als een uniek mens, zonder te streven naar perfectie of je te vergelijken met anderen. Door zelfacceptatie ontwikkel je een gevoel van eigenwaarde en vertrouwen in je eigen capaciteiten, wat bijdraagt aan meer zelfvertrouwen. Om jezelf te kunnen accepteren is het belangrijk om zelfinzicht te hebben.

**3. Zelfcompassie:** Dit gaat over vriendelijkheid en mededogen hebben voor jezelf, vooral als je het moeilijk hebt, te maken hebt met tegenslag of wanneer je fouten maakt. Het betekent met jezelf omgaan zoals je ook met een goede vriend zou doen. Door met meer zelfcompassie met jezelf om te gaan, ontwikkel je een positieve interne dialoog, wat je zelfvertrouwen vergroot en je helpt om zelfkritiek te verminderen. Zelfinzicht en zelfacceptatie zijn belangrijke factoren om zelfcompassie toe te passen.

**4. Zelfzorg:** Zelfzorg gaat over jezelf geven wat je nodig hebt. Dit betekent het nemen van bewuste stappen om voor je eigen fysieke, emotionele en mentale welzijn te zorgen. Het betekent dat je jezelf prioriteit geeft, rust neemt wanneer nodig, gezonde grenzen stelt en activiteiten onderneemt die je energie geven. Door goed voor jezelf te zorgen, bouw je veerkracht op, verminder je stress en versterk je je zelfvertrouwen. Omdat je jezelf waardeert en respecteert. Zelfinzicht, zelfacceptatie en zelfcompassie zijn hier belangrijke elementen om structureel beter voor jezelf te zorgen.

Als je zelfinzicht hebt, vriendelijk en begripvol bent naar jezelf toe, jezelf accepteert en goed voor jezelf zorgt, ontwikkel je een stevige basis van zelfvertrouwen. Je bent beter in staat om uitdagingen aan te gaan, grenzen te verleggen en positief over jezelf te denken. Dit leidt tot een groter gevoel van eigenwaarde en vertrouwen in je eigen kunnen.



Bewustwording is key hier. Wanneer je je niet bewust bent van je gedachten, gevoelens, gedragingen, ingesleten patronen en hoe je met jezelf omgaat, dan is het ondoenlijk om te werken aan bovengenoemde aspecten. Bewustwording is een belangrijke basis voor persoonlijke groei en verandering. Door de opdrachten in dit boek te doen en daarop te reflecteren, ben je je meer bewust. Je bewust zijn, is een proces. Helaas kan je je niet de hele dag bewust zijn. Het komt en het gaat en weet dus dat dat heel normaal is.

Natuurlijk kunnen er omstandigheden zijn waardoor werken aan je zelfvertrouwen een grote uitdaging is. Bijvoorbeeld als je te maken hebt gehad met traumatische ervaringen toen je jong was, maar ook op latere leeftijd. We hebben allemaal kleine krasjes op onze ziel die ontstaan zijn in onze jeugd. Dit hoort bij het normale proces van opgroeien. Maar wanneer ik het heb over traumatische ervaringen dan bedoel ik psychische en/of lichamelijke mishandeling, misbruik, (emotionele) verwaarlozing, etc. Dan is er mogelijk eerst innerlijk werk nodig met een therapeut, voordat je op een hernieuwd fundament kunt gaan bouwen aan je zelfvertrouwen.

Wat je door het lezen van dit boek en het maken van de opdrachten tegenkomt, kan pijnlijk, moeilijk en schaamtevol zijn. Er zullen momenten zijn dat je het boek in een hoek wilt gooien. Wat je beter niet kunt doen met een e-reader of tablet. Je komt er misschien achter dat wat je altijd dacht te weten, niet waar is. Dat het lot niet in de handen van anderen ligt, maar in die van jezelf. En dat je er dus zelf wat mee moet. Het is hard werken en het zal geen makkelijke weg zijn, maar wel een die uiteindelijk zeer de moeite waard is. Zoek contact met een coach als je op enig moment bij het lezen het gevoel hebt dat je wel wat professionele begeleiding kunt gebruiken. Ik hoop dat je dat jezelf kunt.

Nu ik erachter ben hoe het werkelijk zit met de angst voor wat anderen van je vinden, wil ik die kennis dus graag aan jou overdragen. En ik wil je handvatten geven om meer van jezelf uit te gaan. Zodat je niet meer zo afhankelijk bent of uit het lood geslagen bent door wat anderen mogelijk van je kunnen vinden. En zodat je mogelijkheden kunt benutten die tot nu toe buiten jouw bereik lagen. Ben je er klaar voor?

## **Verder lezen?**

Bestel het e-book op: [www.simonedonker.nl/webshop](http://www.simonedonker.nl/webshop)