

Het Werkt! Wijchen

helpt je verder

HetWerkt!Café dinsdag 28 juni 2022 Amaliazaal Kasteel van Wijchen.
Verslag van presentatie Annemiek Reith, arbeidspsycholoog

Wees gewoon jezelf! > Wie? Ik?

Laten we eens kijken naar kleine Julie-Anne.

https://www.youtube.com/watch?v=CfX_RpNpZMY

Julie-Anne herkent zichzelf in de spiegel. Een mijlpaal in het leven.

Caroline McHugh vertelt ons in een video (zie onderaan voor link) over De kunst van het jezelf zijn, "the art of being yourself". Bij jonge kinderen tot een jaar of 4-5 is dat nog onbevangen, zij zijn gewoon zichzelf.

Net als Pippi het ooit zei... **'Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan'** (Pippi Langkous)

Herken je dat? En als je ouder wordt? Is dat anders? Hoe werkt dat?

Als de hersenen groeien gaat het kind, de mens zichzelf als individu herkennen en zichzelf steeds meer vergelijken met anderen. En de groep heeft ook invloed over hoe jij over jezelf denkt.

Het zelfbeeld is de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt. Het is het geheel van gedachten, ideeën en oordelen dat iemand over zichzelf heeft. Een zelfbeeld wil niet zeggen dat iemand ook daadwerkelijk zo is. Het weerspiegelt hoe iemand zichzelf ziet, niet hoe iemand is. Dat is dus meestal een mening en kan wel of niet kloppen.

Het zelfbeeld komt tot stand onder invloed van:

De omgeving: door het interpreteren van reacties op eigen gedrag. Hierbij gaat het om reacties van mensen die voor iemand van betekenis zijn. Bijvoorbeeld van ouders, leerkrachten, klasgenoten of vrienden.

Introspectie: in zichzelf kijken. Bijvoorbeeld het nadenken over eigen emoties, motivaties en gedachten.

Zelfperceptie: het waarnemen van eigen gedrag en daar een oordeel over vormen.

Ik hou van fotograferen. Macrofotografie laat mij dingen zien, die ik met het blote oog niet kan zien. Aan de hand van een paar van mijn foto's liet ik zien, wat ik hiermee wil zeggen.

Als je een bloem ziet, dan zie je alleen wat boven de grond is, de mooie kleuren, de stengel, maar onder de oppervlakte, dat zien we niet, maar daar vinden belangrijke

processen plaats, bv om die mooie bloem tot bloei te laten komen, dan is bij ons ook zo.

Wat we zien, ons uiterlijk, ons gedrag wordt gevoed door wat er onzichtbaar/onbewust plaatsvindt. Alles samen is wie jij bent, je zichtbare deel – je gedrag, dat wat wij zien, maar ook het onzichtbare deel, je ideeën, overtuigingen, je kennis, je waarden, eigenschappen motieven. Die leer je kennen door naar jezelf te kijken, door het anderen te vragen en te reflecteren op je ervaringen. Daarmee kom je erachter wat je wilt, wat je kunt en wie je bent.

De SPIEGEL

In tweetallen gingen we aan de slag met de vragen: hoe zie jij jezelf? Hoe zien anderen jou?

Hoe zou je willen dat een ander jou ziet? En waardoor wordt dat beïnvloed?

Een realistisch zelfbeeld

Het spotlight effect. Het spotlight-effect heb je vast wel eens ervaren in je dagelijkse leven, zowel in positieve als in negatieve zin. Je hebt dan een overdreven beeld van jezelf, alsof je in de schijnwerpers staat, iedereen let op mijn, waardoor je mogelijk ook situaties verkeerd inschat en beslissingen neemt op dat vertekende beeld.. In een van de eerste onderzoeken waarin dit spotlight-effect werd aangetoond, moesten studentproefpersonen een T-shirt aantrekken met Barry Manilow erop (destijds breed bekend van zijn zoete liedjes (niet bepaald populair bij de studenten 😊)). Daarna werden ze in contact gebracht met medestudenten. Voor de argeloze deelnemers moet het erg ongemakkelijk geweest zijn, iedereen zag hen in dit shirt. Na afloop moesten ze aangeven hoeveel studenten hadden gezien wat er op hun T-shirt stond en werd ook aan die andere studenten gevraagd wat er op het shirt stond. Die hadden er helemaal niet op gelet, terwijl de dragers van het shirt dachten van wel.

Ook wel eens een Bad Hair Day ??? Gegarandeerd, dat anderen dat echt niet zien, maar jij denkt van wel, omdat jij altijd 'omringd bent door jezelf' en natuurlijk elke dag naar jezelf kijkt in de spiegel. Deze gedachtes maken je zelfbewust, maar je kunt ook bepaalde kansen mislopen omdat je een andere veronderstelling hebt dan degenen om je heen. Als je denkt dat anderen constant naar je kijken of aan je denken kan dat ook voor sociale angst zorgen. Je gaat dan beslissingen nemen, die niet altijd kloppen met de realiteit.

Kun je een dan een positief zelfbeeld opbouwen? Of beter gezegd: een realistisch, mild zelfbeeld?

Door veel te oefenen en jezelf te leren kennen, en te ervaren dat sommige situaties meevallen en soms gewoon zo zijn.

Ga je maar schamen!! Ha, dat klinkt heel heftig toch?

Zelfbeeldpsycholoog Eugene Oostveen zegt hierover:

Door iets veel te doen, krijg je zelfvertrouwen. Experimenteren dus met jezelf: ga je schamen, jezelf zichtbaar maken, ga falen, ga dingen proberen en daarvan leren. Net als met een (nieuwe) hobby, of sport, ga trainen en oefenen. Vertrouwen is iets wat je kan opbouwen door iets veel te doen. Eigenlijk gaat het om een meer realistische kijk op jezelf, dat kun je opbouwen. Hoe het ook op me afkomt, Ik kan het aan. Door het te ervaren, succeservaringen op te doen, met kleine stapjes oefenen.

Jij draait aan de raderen

Dus door veel te experimenteren kun je leren. Zo kun je ook het gevoel ervaren, dat je zelf aan de radertjes kunt draaien en de eigen regie hebt. Wellicht herinneren jullie je de presentatie over 'veerkracht', waarin we ook bespraken, dat er "raderen" zijn waaraan je kunt draaien om meer veerkracht op te bouwen, en daardoor zelf te sturen. Bijvoorbeeld optimisme: het gaat me lukken!, zelfperceptie: hoe kijk jij naar jezelf? Hoe ziet een ander jou?, levensvreugde: bv herinneringen aan fijne levensmomenten.

En nu?

Daar zit je dan. Op een sollicitatiegesprek.

Hoe zou je met wat we net zo hebben gehoord en gezien, hoe zou je nu iets spannends, zoals een sollicitatiegesprek tegemoet treden? Natuurlijk moet je je wel goed voorbereiden, het bedrijf en de functie goed bestuderen, de juiste vragen stellen, maar blijf dichtbij jezelf als het over jou gaat. Jezelf ben je altijd, want jij bent jij. Je weet wie je bent en wat jij komt brengen. Dit is wat het is. Blijf bij je eigen verhaal en 'voorwaarden'. Zeg wat jij te zeggen hebt en niet wat zij willen horen. Door je niet anders voor te doen, hoef je je ook niet zenuwachtig te maken, want je bent gewoon je eerlijke zelf.

Link voor Video Caroline McHugh <https://youtu.be/veEQQ-N9xWU>

Annemiek Reith

Juni 2022

Het Werkt! *Wijchen*
helpt je verder