



# Zelfvertrouwen kun je leren

Ken je dat? Rationeel weet je dat je het kunt, maar je hebt een stemmetje in je hoofd dat je bang maakt. Een stemmetje dat bijvoorbeeld zegt: 'Je kan het niet. Pas op! Straks val je door de mand. Doe het maar niet.' Door dat stemmetje word je onzeker en hou je je in, zeg je nee tegen een mooie kans, of ga je zo hard werken dat je hele privéleven erbij in schiet.

**D**ie onzekerheid is een bekend verschijnsel. In Amerika is het voor het eerst beschreven in 1978 onder de term impostor syndrome. Het blijkt dat met name succesvolle vrouwen hier last van hebben. En hoe succesvoller deze vrouwen zijn, hoe meer last ze ervan krijgen. In mijn bedrijf SheConsult trainen en coachen we met zo'n 13 coaches op jaarbasis honderden vrouwen. Het impostor syndrome komen we heel vaak tegen, juist bij talentvolle vrouwen met een mooie track record. We hebben onderzoek laten doen. Zo'n 50% van de vrouwelijke respondenten geeft aan ernstig belemmerd te worden door onzekerheid, tegen 35% van de mannen. Dat is nog al wat. Daarom heb ik een boek geschreven ('F\*ck die Onzekerheid') dat naast de beschrijving van het impostor syndrome ook met oplossingen komt.

## Remedies

Omdat de oorzaken van het impostor syndrome liggen op het vlak van opvoeding, culturele verwachtingen en onze fysiek, worden ook de remedies voor het impostor syndrome daar gevonden. Aan de hand van concrete opdrachten die in de praktijk van SheConsult hun waarde ruimschoots hebben bewezen, kun je van die vervelende onzekerheid af komen.

Een van de opdrachten is bijvoorbeeld dat vervelende stemmetje in je hoofd te lokaliseren. Waar komt dat

vandaan? Wie hoor je eigenlijk? En heeft dat stemmetje echt gelijk? Ook als je er naar kijkt met de ogen van bijvoorbeeld een collega of een goede vriendin? Wat zou die collega of vriendin tegen jou zeggen als ze dat stemmetje ook zou horen?

Maar ook is er aandacht voor de fysieke component, hoe kun je je hersens trainen? En hoe kun je meer testosteron aanmaken waardoor je wat daadkrachtiger wordt en meer durft? Onzekerheid is de belangrijkste belemmering voor vrouwen om door te stoten naar de top. Maar ook voor ons geluk. Als we die onzekerheid kunnen temmen, en dat kan, dan ligt de wereld aan onze voeten. Daar ben ik van overtuigd.



**Vreneli Stadelmaier** is bedrijfskundige en registercoach. Ze is oprichter-directeur van SheConsult en veelgevraagd spreker. Ze was tevens jarenlang co-presentator bij BNR-Business News Radio. Ze is schrijfster van het boek 'F\*ck die Onzekerheid'.  
[www.SheConsult.nl](http://www.SheConsult.nl), [www.vreneli-stadelmaier.nl](http://www.vreneli-stadelmaier.nl) en [www.fuckdieonzekerheid.nl](http://www.fuckdieonzekerheid.nl)