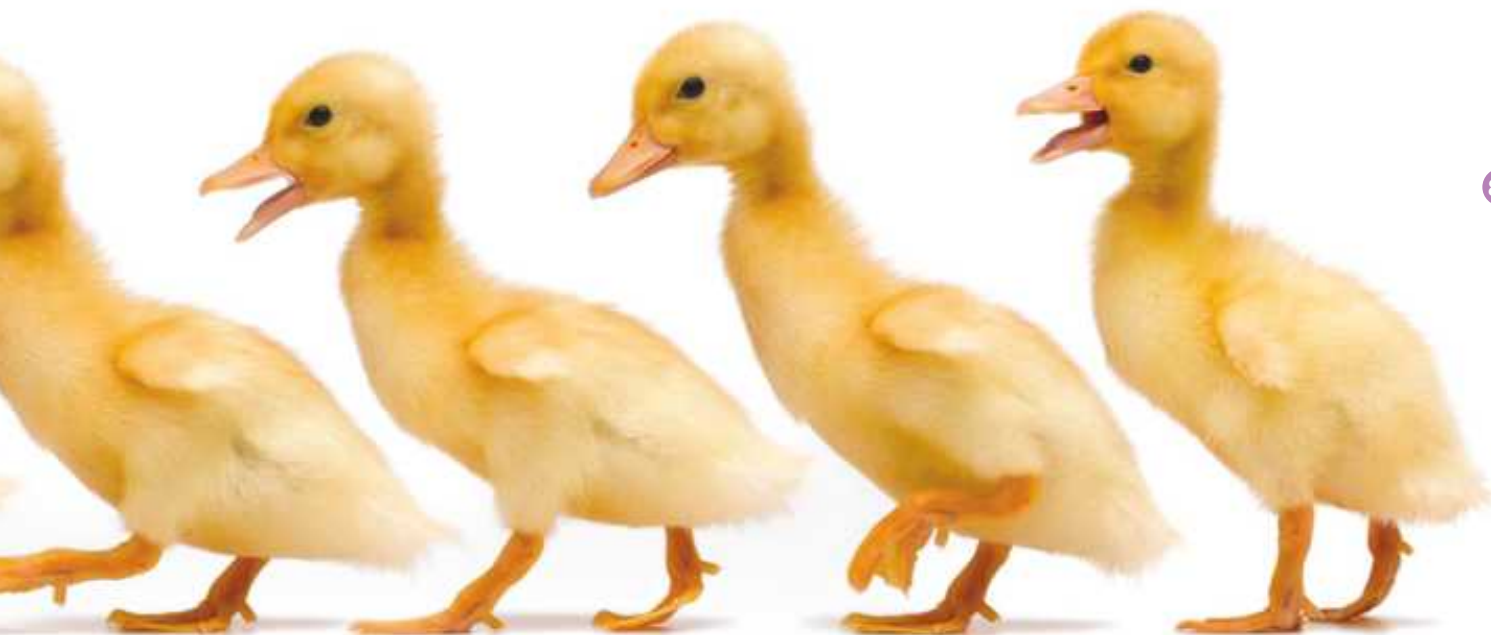


Struggle jij met het **STRAKS VAL IK**

Je hebt het diploma, het cv én de job. En toch blijft dat stemmetje zeuren dat je het niet kan. Leg dat stemmetje het zwijgen op. Ga voor meer zelfvertrouwen!

HET BEDRIEGERSSYNDROOM? WAT?

Het *imposter syndrome* is ook bekend als de *confidence gap*, het bedriegersyndroom of als dat ene, oh zo verschrikkelijke woord: **onzekerheid**. Die onzekerheid staat op het werk of bij studies vaak als een grote groene draak met rotte tanden en kwijl in de mondhoeken pal vóór de doelen die je wil bereiken. En dat is dus geen meevaller. **Door een gebrek aan zelfvertrouwen gaan sommige vrouwen namelijk geloven dat ze niet capabel genoeg zijn om te doen wat ze doen.** Ze krijgen het idee dat ze eigenlijk iedereen voor de gek houden. Dat het maar een kwestie van tijd is voordat anderen dat ook door zullen krijgen en ze zonder pardon door de mand vallen. Met hun blote billen op de grond. Het gevolg? Hun eigen onzekerheden staan hun succes en ambities in de weg. Niet oké. Helemaal niet oké.



bedriegersyndroom?

DOOR DE MAND

Marian (29), marketingverantwoordelijke

Ik wil een job onder mijn niveau. Dan wéét ik dat ik het goed doe

'De job van mijn leven, die had ik verwacht toen ik hier begon. Ik zou marketingverantwoordelijke zijn in de breedste zin van het woord, alles wat ik wilde. Maar... Op de eerste dag werd ik onmiddellijk voor de leeuwen gegooid en moest ik met computerprogramma's werken waar ik nog nooit van gehoord had. Ik werd hier en daar begeleid, maar moest vooral terugvallen op de ervaring uit mijn vorige job. Ook daar deed ik maar wat en had ik constant schrik dat iemand over mijn schouder zou meekijken naar mijn geklungel, maar het resultaat was er uiteindelijk wel en de baas was tevreden. Dat moest me zelfvertrouwen geven, maar in de plaats daarvan kreeg ik nog meer schrik. Zouden ze mij daarom misschien nog meer onmogelijke opdrachten geven? Ja dus. Elke opdracht die ik sindsdien heb gedaan en doe, is een uitdaging voor mij. Maar plezier haal ik er niet uit. Iedere keer denk ik dat het me nooit gaat lukken, maar na heel wat gespartel krijg ik het wel altijd voor elkaar. Ik beseft dat ik perfect in staat ben om mijn job goed uit te voeren. En toch. Toch wil ik liever op zoek gaan naar een job onder mijn niveau, omdat ik dan zeker weet dat ik het goed zal doen.'

Loopbaancoach Vreneli Stadelmaier:

'Marian zegt dat ze terugvalt op vroegere ervaringen, en omdat dat ook slechte ervaringen waren, is dat in haar geval niet ideaal.

Er zit bij wijze van spreken altijd een papegaai op haar schouder die luid roept dat ze het allemaal niet kan, dat het toch zal mislukken. Tegelijk wil ze alles van de eerste keer goed doen, wat bijna onmogelijk is. De truc zit erin om niet naar die papegaai te luisteren, ook al zal hij wel altijd ergens aanwezig zijn. Als gedachten je aan het twijfelen brengen, probeer dan de zaken nuchter te bekijken en stel je de vraag of die gedachten en twijfels echt gegrond zijn.'

Relax! Je collega's doen ook maar wat



Hanne (25), vertegenwoordigster

Morgen vinden ze vast iemand die wél geschikt is voor de job...

'De uren dat ik alleen op de baan ben, maak ik mezelf zot. Dan heb ik tijd om na te denken en om aan mezelf te twijfelen. Ik heb een auto van het werk, een telefoon en een laptop, maar bij alles voelt het alsof ik dat niet verdien. Alsof het allemaal per ongeluk aan mij gegeven is en ik het morgen terug moet geven, omdat ze iemand gevonden hebben die wél geschikt is voor deze job. Als vertegenwoordiger moet ik maandelijks een paar targets halen, en die targets bezorgen me enorm veel stress en onzekerheid. Elke maand opnieuw denk ik namelijk dat ik geen enkel target zal halen. Dat ik eigenlijk niet goed weet wat ik doe en dat ik per ongeluk toch slaag in mijn job. Want elke maand zijn alle targets wel mooi in orde, vreemd genoeg. Mijn bazen zijn tevreden over mij en binnenkort komt er zelfs een stagiaire met mee, om te kijken hoe ik tewerk ga. De he! **Misschien zal die stagiaire wel zien hoe ik gewoon wat aanmodder en uiteindelijk over de meet rol.** Ik probeer me op te trekken aan mijn collega's: als zij het kunnen, zal ik het ook wel kunnen. Maar toch is er dan ergens onderweg altijd nog dat stemmetje in mijn hoofd dat fluistert dat zij het beter kunnen.'

De loopbaancoach: 'Hanne is net zoals Meryl Streep: die denkt nadat ze een Oscar heeft gekregen een week lang dat ze opgebeld zal worden met de boodschap dat er een foutje gebeurd is. Ze doet haar werk goed, haar bazen zijn tevreden, ze haalt haar targets, dus de feiten zijn er. Hanne beheerst de competenties die nodig zijn voor de job. **Ze zou die competenties eens kunnen olijsten, waardoor ze daarop leert te vertrouwen en er bij twijfel naar terug kan grijpen.** Want verworven competenties zal je nooit nog verliezen. Ze kan het, ze moet het gewoon zelf nog geloven.'

7 X BOUWEN AAN

Loopbaancoach Vreneli Stadelmaier schreef het boek *F*ck Die*

1. LIJST JE SUCCESSEN OP

Bekijk je cv, zoek je diploma's, maak een lijstje met successen en breng je competenties in kaart. Het zal je helpen om zwart-op-wit te zien wat je kan en doet.

2. WORD BAAS OVER JE EIGEN GEDACHTEN

Jij bent de baas over je eigen gedachten, de negatieve en de positieve. En jij bepaalt of je naar die

Sarah (26), stafmedewerker van een vereniging

Bij elke nieuwe opdracht breekt het angstzweet me uit

'Ik ben er zeker van dat ik op het werk als een zeer zelfverzekerde vrouw overkom. Dat beeld hang ik ook op, terwijl ik eigenlijk verschrikkelijk onzeker ben. Waarschijnlijk ben ik gewoon heel snel geïntimideerd, door mijn voorganger die

Omdat ik zo twijfel aan mijn kunnen, stel ik alles uit. En daar lig ik dan elke nacht over te piekeren in bed.

de job zo goed uitvoerde, door collega's die zoveel meer lijken te kunnen dan ik, door de werkomgeving... Na vier maanden breekt het angstzweet me nog steeds uit als mijn chef met een nieuwe opdracht afkomt. Altijd neem ik me voor om er onmiddellijk aan te beginnen, met vertrouwen. Maar dan slaat de twijfel toe en begint het uitstellen, tot het uiteindelijk een week duurt voordat ik er effectief aan begin. Een week, waarbij ik elke minuut denk aan alles wat ik eigen-

ZELFVERTROUWEN

Onzekerheid, over het bedriegerssyndroom, hoe je het kan herkennen, ermee kan omgaan en hoe je het kan aanpakken. 7 tips:

stemmetjes in je hoofd luistert of niet.

3. WERK NIET TÉ HARD

Maak een onderscheid tussen belangrijke en dringende opdrachten en stel prioriteiten. Niet alles moet tegelijkertijd gedaan worden.

4. EIGEN JE JE SUCCESSEN TOE

Denk eens na over je successen en hoe je die bereikt hebt. Niet alles gebeurt namelijk

door toeval of hulp van anderen, soms boek je echt zelf successen. En daar mag je ook fier op zijn.

5. GET IN SHAPE

Train je hersens, sport, eet gezond, slaap genoeg en maak tijd voor je vrienden. Een gezonde geest in een gezond lichaam, *quoi*.

6. DURF HULP TE VRAGEN

Verzamel eerlijke mensen om je heen die

positieve feedback kunnen en durven te geven, en die je op die manier helpen om in jezelf te geloven.

7. OEFEN

Hou een dagboekje bij waarin je alle goede en slechte momenten opschrijft en evalueer op het einde van de week. Wat was goed? Wat kon beter? En ga dan door.

lijk zou moeten doen en waarbij ik elke avond klaarwakker lig te piekeren in bed. En waarbij ik ook constant vloek op mezelf.

Tevredenheid over mijn job haal ik uit het feit dat ik al mijn opdrachten kan afmaken, niet uit het feit dat ze ook goed zijn. Want zo voelt het voor mij niet, ook al vindt mijn chef van wel. Ik voel dat ik beter kan, maar dat ik mezelf zo in de problemen breng dat het niet lukt om het onderste uit de kan te halen. Ik beseft dat mijn jobinhoud niet te moeilijk is voor mij, ik maak het mezelf te moeilijk.'

De loopbaancoach: 'Het uitstelgedrag van Sarah is duidelijk een soort vluchtgedrag dat voortkomt uit onzekerheid. Ze haalt zichzelf constant naar beneden door te denken dat ze niet goed bezig is of dingen niet kan. **Ondanks het feit dat haar chef tevreden is van haar werk, gelooft ze dat zelf niet. Ze krijgt complimenten, maar ze neemt ze niet aan.** Op die manier diskwalificeert ze ook haar chef, want ze trekt zijn oordeel in twijfel. Het kan helpen om die complimenten naar waarde te schatten en te beseffen dat haar chef haar niet op die plaats zou zetten als hij haar niet zou waarderen.'

Jana (26), uitzendconsulente

Ik heb het hoogste diploma maar ik sterf vanbinnen

'Ik heb een diploma politieke en sociale wetenschappen, waarmee je veel richtingen uit kan, maar waarmee je naar mijn gevoel dus ook alles en niets kan. Een half jaar geleden ben ik begonnen als uitzendconsulente, een job waarin ik kan doorgroeien en ambitieus kan zijn. Mijn kwalificaties waren de juiste en iedereen was blij dat ik het team kwam versterken.

Ik voel me geen aanwinst, ik voel me de domste van het team.

Een grote aanwinst, zo werd gezegd. Maar zo'n grote aanwinst voel ik me niet. Ik heb wel het hoogste diploma van iedereen in mijn team, maar het lijkt wel alsof ik de domste ben. **Simpele taken jagen me schrik aan en vaak durf ik geen raad te vragen, omdat ik vrees dat iedereen met me zal lachen.** Ik trek dus mijn plan, maar aangenaam is het niet. Zelfs als iemand raad aan mij vraagt, stuur ik die met een flauw grapje door naar een andere collega. Ik doe alles om dat idee van de intelligente universitair hoog te houden, maar vanbinnen sterf ik een beetje.'

De loopbaancoach: 'Jana legt de lat heel hoog voor zichzelf en tegelijk wordt ze daar ook in aangemoedigd door haar collega's die veel van haar verwachten. Ze heeft het idee dat ze alles moet weten en kunnen, dat ze nooit eens mag zeggen dat ze iets niet weet. **Ze zal meer sympathie krijgen van haar collega's én van zichzelf als ze wat menselijker zou zijn en zou toegeven dat ze soms ook hulp nodig heeft.** Zoals iedereen.'