MANJA DE NEEF

Negatief zelfbeeld

Boom Hulpboek

AMSTERDAM MMXI

© 2010 M. de Neef p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam
Tweede oplage, augustus 2010
Derde oplage, februari 2011
Vierde oplage, december 2011

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslagontwerp & verzorging binnenwerk René van der Vooren, Amsterdam

ISBN 978 90 8506 964 5 | NUR 770
www.uitgeverijboom.nl

Inhoud

Voorwoord 9

1 *Voorbereiding*

Waarom dit boek? 12
Hoe overwin ik een negatief zelfbeeld? 14
Voor wie is dit boek geschreven? 16
Hoe werkt dit zelfhulpprogramma? 17
Een kwestie van motivatie... 18
Het goede moment kiezen 20
Hoe kun je dit boek gebruiken? 22
Een maatje inschakelen 23
Opdrachten 24
Bijlagen 27

2 *Het zelfbeeld*

Wat is een zelfbeeld? 32
En als dat zelfbeeld negatief is? 33
Zijn er ook mensen met een positief zelfbeeld? 34
Selectieve waarneming en selectief geheugen 35
Het zit niet alleen in je hoofd 39
Oorzaken van een negatief zelfbeeld 40
Gevolgen van een negatief zelfbeeld 42
Wat is gezond? 45
Hoe kun je je zelfbeeld verstevigen? 46
Opdrachten 49
Bijlagen 51

3 *Het witboek*

Een andere bril opzetten 54
Het bijhouden van het witboek 56
Op gang komen 60
Acht manieren om meer in je witboek te krijgen 64
Volhouden & doorgaan 68
Opdrachten 70
Bijlagen 72

4 *Positieve eigenschappen*

Wat zegt je gedrag over jou? 76
Positieve eigenschappen aan je witboek toevoegen 77
De positieve lijst 80
Op gang komen 81
Acht manieren om meer eigenschappen op je positieve lijst te krijgen 83
Stampen, indoctrineren, automatiseren 87
Volhouden & doorgaan 90
Opdrachten 91
Bijlagen 95

5 *Censuur*

Bever of houtworm 100
Wat is censuur? 101
Hoe komt het dat je zo'n ster bent in censuur? 103
Acht manieren om censuur uit te oefenen 105
Op gang komen 107
Vijf manieren om complimenten teniet te doen 108
Volhouden & doorgaan 112
Opdrachten 113
Bijlagen 116

6 *Gedrag veranderen*

Overlevingsstrategieën 123
De oude strategie overboord zetten? 125
Nieuw gedrag 127
Op gang komen 129
Volhouden & doorgaan 131
Opdrachten 135
Bijlagen 138

7 *Omgaan met kritiek*

Kritiek is dodelijk als je alles voor waar aanneemt 143
Van afbrekend naar opbouwend 145
Leren luisteren naar kritiek 147
Op gang komen 152
Volhouden & doorgaan 154
Opdrachten 156
Bijlagen 158

8 *Hoge eisen & perfectionisme*

Het kan altijd nog beter 164
Wie bepaalt de rapportcijfers? 166
Een andere bril opzetten 169
Een tijdje rustig aan doen 170
Geboden en verboden overboord zetten? 174
Op gang komen 176
Volhouden & doorgaan 177
Opdrachten 180
Bijlagen 183

9 *De toekomst*

De balans opmaken 188
Nu het gevoel nog... 191
Een onderhoudsplan 193
Terugval 196
Geen man overboord 198
Opdrachten 200
Bijlagen 203

Verantwoording 211
Beknopte lijst van geraadpleegde vakliteratuur 213
Boeken & websites 215
Dankwoord 217
Register 218
Over de auteur 220

Voorwoord

Het hebben van een negatief zelfbeeld is niet alleen onnodig, ook kan het verstrekkende gevolgen hebben voor de geestelijke gezondheid van een persoon. Dat is een inzicht dat al ruim veertig jaar bekend is in de psychologie. Tientallen onderzoeken hebben laten zien dat een negatief zelfbeeld kan leiden tot psychische problemen en een aanzienlijk verlies van kwaliteit van leven. De auteur van dit boek, Manja de Neef, heeft jarenlange ervaring als therapeut in de geestelijke gezondheidszorg. Zij heeft daar gezien dat mensen met een negatief zelfbeeld oververtegenwoordigd zijn.

Heel veel mensen met een negatief zelfbeeld komen echter niet in de geestelijke gezondheidzorg terecht. Zij kampen wel met de gevolgen, maar komen nooit in aanraking met een hulpverlener die hen kan helpen dit negatieve zelfbeeld aan te pakken. Maar dit boek kan iedereen die een negatief zelfbeeld heeft helpen om ervan af te komen en om te zetten in een positief oordeel over henzelf. Het aardige is dat u als lezer gebruik kunt maken van de ervaring van de auteur bij het overwinnen van uw negatieve zelfbeeld, zonder daarvoor in therapie te gaan.

In dit boek wordt niet alleen heel concreet uitgelegd wat u moet doen om een negatief zelfbeeld te veranderen; ook worden daarbij veel voorbeelden gegeven. Dit boek is niet alleen gebaseerd op de jarenlange ervaring van de auteur in het werken met mensen met een negatief zelfbeeld. De auteur heeft zich ook gespecialiseerd in het schrijven van zelfhulpboeken en het uitwerken van methodieken die mensen op zichzelf kunnen toepassen. *Negatief zelfbeeld* is een mooi voorbeeld van de combinatie van zowel haar praktijkervaring als haar ervaring met de concrete stappen die gezet moeten worden om dit probleem aan te pakken.

Met dit Boom Hulpboek krijgt de lezer een uiterst praktische handleiding. Manja de Neef biedt een concreet instrument dat gebruikt kan worden om een zelfbeeld te krijgen dat positief is. Met dit boek is het niet langer nodig om u door een negatief zelfbeeld te laten gijzelen. Daarom wil ik u dit boek van harte aanbevelen.

Prof. dr. Pim Cuijpers
Hoogleraar klinische psychologie
Vrije Universiteit Amsterdam
Februari 2010