



DENK
FRED STERK JE
SJOERD SWAEN
STERK

DENK
JE
STERK

DENK
FRED STERK JE
SJOERD SWAEN
STERK

*Meer zelfwaardering • Meer zelfvertrouwen!
Overwin verlegenheid • Beter omgaan met anderen*



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Voor Simon en Martine



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

25e druk, mei 2015

© Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK|media

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Opmaak binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 5792 2

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootste 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 deze uitgave.

Inhoud

Verantwoording 7

Deel 1

Voorwoord 11

Inleiding 12

- 1 Wat is zelfwaardering? 13
- 2 De interne criticus 29
- 3 De interne criticus onschadelijk maken 38
- 4 Denk- en waarnemingsfouten 54
- 5 De 'tweekolommentechiek' 63
- 6 Kritiek en zelfwaardering 72
- 7 Omgaan met kritiek 82
- 8 Verander je houding 94
- 9 Omgaan met verleidingen 10
- 10 Reclame voor jezelf 120

Bijlage 1 Aandachtspunten bij het studeren 136

Bijlage 2 Vragen bij het veranderen van je negatieve
gedachten 138

Bronnen 141

Deel 2

Voorwoord 145

Inleiding 146

- 1 Sociale angst en onzekerheid 147
- 2 Gedachtetraining 162
- 3 Gedragsoefeningen en overwinningen 176
- 4 Omgaan met (uiterlijke) kwetsbaarheden 190
- 5 Oplossingsgericht denken 206
- 6 Persoonlijke ontwikkeling en zelfvertrouwen 216
- 7 De invloed van het verleden 227
- 8 Van negatieve naar realistische overtuigingen 238
- 9 Het verbeteren van communicatie 252
- 10 Optimisme en zekerheid 269

Nawoord 278

Bijlage Denk- en waarnemingsfouten 279

Bronnen 280

Aanbevolen om verder te lezen 283

Register 285

Verantwoording

Zelfwaardering is schaars en kostbaar. Als wij zouden kiezen tussen grote materiële rijkdom of kunnen leven met zelfvertrouwen en innerlijke rust, dan zouden we zeker kiezen voor het laatste. Met meer zelfwaardering en meer zelfvertrouwen blijf je stevig overeind bij de onvermijdelijke pieken en dalen van het leven. Het is een warm, ontspannen en veilig gevoel. Positieve zelfwaardering is van essentieel belang voor een gelukkig en compleet leven. De manier waarop je tegen jezelf aankijkt, is van grote invloed op bijna alle belangrijke levensgebieden.

Zelfvertrouwen begint vanbinnen in je manier van denken en kan groeien door het contact met andere mensen. *Denk je sterk* heeft bewezen dat het toepassen van cognitieve (gedachte)technieken duidelijk helpt bij het veranderen van een negatief zelfbeeld.

Voor meer zelfvertrouwen is het ook van groot belang dat je in het contact met anderen meer ruimte en bewegingsvrijheid ervaart. Aan deze nieuwe versie van *Denk je sterk* hebben we daarom ons tweede boek *Denk je zeker* toegevoegd. Zo ontstaat er een handboek voor persoonlijke groei, opgebouwd uit twee delen:

– Deel 1: *Denk je sterk*: gericht op het veranderen en verbeteren van je ‘binnenwereld’: je gedachten en gevoel van zelfvertrouwen.

– Deel 2: *Denk je zeker*: voor het veranderen en verbeteren van je ‘buitenwereld’: het contact met anderen en het leren omgaan met sociale onzekerheid.

De tijd en ervaring hebben geleerd dat beide delen elkaar aanvullen en eigenlijk bij elkaar horen. De beschreven technieken zijn

aantoonbaar werkzaam en succesvol. *Denk je sterk* wordt inmiddels op grote schaal toegepast bij en naast psychotherapie en als zelfhulpmethode. Ook wordt het gebruikt als ‘motivatieboek’ voor scholieren, studenten en in het bedrijfsleven.

Vooraf de praktische methode van de cognitieve therapie is zeer succesvol. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat zelfhulpboeken, gebaseerd op de cognitieve therapie, bij psychologische klachten, zeer effectief zijn en, in bepaalde gevallen, een goed en tijdbesparend alternatief kunnen vormen voor medicatie of psychotherapie.

De auteurs hebben de meest bruikbare methoden uit de psychotherapie toegankelijk gemaakt voor een breed publiek. Met dit boek kunt u stapsgewijs leren uw zelfvertrouwen te vergroten. Het is een gids voor iedereen die is geïnteresseerd in persoonlijke groei en ontwikkeling!

Inleiding

Dit boek gaat over zelfwaardering. Het is geschreven voor mensen die zichzelf regelmatig afkeuren en als gevolg daarvan een lage zelfwaardering of een negatief zelfbeeld krijgen. Mensen met een lage zelfwaardering zijn kwetsbaar. Door hun negatieve kijk op zichzelf hebben ze een verhoogd risico op het ontwikkelen van angsten, depressie, lichamelijke klachten en relationele problemen.

We beschrijven een methode, de cognitieve gedragstherapie die helpt bij het verstevigen van zelfwaardering. Het is een therapievorm die ervan uitgaat dat psychische problemen het gevolg zijn van aangeleerde *verkeerde* (negatieve) gedachten. Deze methode is in de afgelopen dertig jaar wetenschappelijk getoetst en effectief gebleken.

De oefeningen die we beschrijven, hebben we in onze praktijk uitgeprobeerd. Ze blijken zeer goed te werken bij mensen met een lage zelfwaardering. Voor een goed begrip van de tekst is het niet noodzakelijk om alle oefeningen direct uit te voeren. Ze zijn ‘vrijblijvend’ en opgenomen voor mensen die het leuk vinden om ermee te experimenteren.

Dit boek is in de jij-vorm geschreven omdat we verwachten dat er dan minder afstand is tussen de lezer en het boek. We denken dat hierdoor de ‘boodschap’ beter overkomt.

We hopen dat mensen met een lage zelfwaardering met behulp van dit boek zich minder kwetsbaar kunnen maken en als gevolg daarvan minder psychische problemen zullen ervaren.

I

Wat is zelfwaardering?

WAT VERSTAAN WE ONDER ZELFWAARDERING?

Zelfwaardering betekent letterlijk: waarde aan je *zelf* toekennen. Met andere woorden, je geeft een oordeel over wie je bent. Wij, mensen, zijn in staat ons bewust te zijn van wie we zijn: wat we denken, voelen en doen. We kunnen onze identiteit vaststellen en beslissen of we daarmee tevreden zijn. Het probleem van een lage zelfwaardering komt hieruit voort. Door een lage zelfwaardering ga je je minder waard voelen dan de mensen om je heen, je ontwikkelt zo minderwaardigheidsgevoelens.

Als je een negatief oordeel hebt over (delen van) jezelf, veroorzaakt dat een diepgaande emotionele pijn. Deze pijn kun je vergelijken met wat mensen voelen als ze iets belangrijks verliezen. Deze emotionele pijn is het gevolg van het verlies van waardering voor (een deel van) jezelf.

DE GEVOLGEN VAN LAGE ZELFWAARDERING

Wat zijn de gevaren van een lage zelfwaardering? Vaak leidt afkeuring van jezelf tot het idee dat anderen je ook zullen afkeuren. Als je jezelf afwijst om welke reden dan ook (om hoe je eruitziet, om wat je voelt, denkt of doet), is de kans groot dat je denkt dat anderen dat ook zullen doen.

Omdat veel mensen niet rechtstreeks hun mening over jou uiten

en omdat hun gedrag vaak op verschillende manieren uitgelegd kan worden, ben je al snel geneigd negatieve conclusies te trekken. Je denkt te zien aan de reacties van anderen dat ze je afkeuren; dit versterkt dan weer je minderwaardigheidsgevoelens.

Het neerkijken op jezelf maakt je ook extra kwetsbaar voor kritiek van anderen. In kritiek van anderen zie je een bevestiging van het negatieve beeld dat je van jezelf hebt, en je ervaart het als een emotionele ‘knock-out’.

Mensen met een lage zelfwaardering proberen zichzelf te beschermen tegen deze emotionele pijn. Er zijn drie manieren om deze pijn te vermijden die in eerste instantie lijken te helpen, maar op langere termijn juist je zelfwaardering aantasten.

Niet opkomen voor jezelf

Je probeert te voldoen aan de verwachtingen van anderen, tenminste aan wat jij denkt dat de ander van jou verwacht. Door braaf en meegaand te zijn, hoop je een stukje waardering bij anderen te halen.

Het gevolg van het steeds maar voldoen aan verwachtingen van anderen, is dat je je moet voordoen als iemand die je niet bent. Je komt niet voor jezelf op, geeft je mening niet als die afwijkt van andere meningen en durft geen ‘nee’ te zeggen. Hierdoor kom je niet meer toe aan je eigen wensen en doelen.

Een 28-jarige jurist durfde geen ‘nee’ te zeggen uit angst voor kritiek. Hij werkte van ’s ochtends 8 tot ’s avonds 8 uur, omdat hij te veel werk op zich had genomen. Hij was bestuurslid van drie verenigingen, speelde hockey bij twee sportverenigingen en had minimaal drie afspraken per week met vrienden. Zijn moeder belde hem iedere dag met vragen of problemen. Hij hielp bij iedere verhuizing en was op iedere verjaardag, simpelweg omdat hij geen ‘nee’ kon zeggen. ’s Nachts lag hij te piekeren over het werk van de volgende dag. Hij was chronisch moe en had huilbuien. Hij vond zichzelf een ‘sukkel’ omdat hij zich door iedereen liet ‘inpakken’.

Omgaan met kritiek

In dit boek leer je dat een van de belangrijkste oorzaken van je minderwaardigheidsgevoelens jouw interne criticus is, die een constante stroom van negatieve gedachten op je afvuurt. Dit gebeurt in de vorm van een intern gesprek waarbij de interne criticus je afkraakt en voor schut zet. Vaak wordt je interne kritiek op gang gebracht door een opmerking van iemand anders. Hierdoor ben je waarschijnlijk bang geworden voor kritische opmerkingen, omdat het de negatieve gedachten over jezelf activeert en je zelfwaardering naar beneden haalt. In het vorige hoofdstuk hebben we uitgelegd hoe je op die interne kritiek kunt reageren.

Er bestaan redelijk eenvoudige technieken die je helpen om te gaan met kritiek van en afwijzing door anderen, zonder in de verdediging te schieten en zonder dat jouw zelfwaardering vermindert.

Voordat we deze technieken voorleggen, willen we nog eens benadrukken hoe kritiek en afwijzing kunnen leiden tot een verlaagde zelfwaardering. In de eerste plaats moet je begrijpen dat het niet de andere mensen of hun kritische opmerkingen zijn die je je minderwaardig doen voelen. Hoe gemeen en hatelijk hun opmerkingen ook zijn geweest, ze hebben nooit de kracht je dit gevoel te bezorgen. De enige persoon die jouw zelfwaardering naar beneden kan krijgen ben je zelf! In het vorige hoofdstuk hebben we dat al besproken. Als een ander je bekritiseert, worden automatisch gedachten in je opgeroepen. Jouw emotionele reacties worden veroorzaakt door deze gedachten, niet door degene die kritiek geeft. Deze gedachten bevatten de denkfouten die we eerder bespraken: zwart-witdenken,

overdrijven, gedachtelezen enzovoort. De eerste stap in het bestrijden van je angst voor kritiek heb je al genomen wanneer je de tweekolommenteknik hebt leren toepassen. Hiermee kun je de negatieve gedachten die zijn opgekomen naar aanleiding van kritiek, opschrijven en veranderen, zodat je er niet onnodig lang mee blijft rondlopen, en ze niet de kans krijgen je zelfwaardering aan te tasten.

TERECHTE OF ONTERECHTE KRITIEK?

Denk eens aan het volgende wanneer je kritiek krijgt: kritiek is terecht of onterecht. Als kritiek onterecht is, dan is er echt niets om over in te zitten. Je kunt jezelf simpelweg afvragen of het waar is wat de ander zegt. Als jij weet dat het niet waar is, kan het ook geen waarheid worden. Ga jezelf niet onnodig kwellen met kritiek die kant noch wal raakt. En vooral kritiek op uiterlijke kenmerken is dubieus, omdat ze afhankelijk is van de persoonlijke 'smaak' van de criticus. Waarom zou je jezelf overstuur maken als iemand je ten onrechte bekritiseert?

Stel nu dat de kritiek terecht is? Is er dan een reden om overstuur te raken? Nee, natuurlijk niet. Niemand is perfect, jij dus ook niet. Constater dat je een fout hebt gemaakt en verander datgene wat je kunt en wilt veranderen, meer niet.

Kritiek gaat altijd over het verleden. Van tevoren kan niemand weten of iets zal slagen. Stel dat je iets maakt en iemand vindt het niet mooi of goed genoeg, of je boekt er niet het succes mee dat je had verwacht. Het oordeel over je werk krijg je achteraf, je kunt er dan niet veel meer aan veranderen. Zelfs als iemand over je schouder meekijkt en zegt: dat zou ik anders doen, gaat het altijd over iets wat in het moment daarvoor gemaakt is. Waarom zou je je overstuur maken over dingen die je gisteren deed? Het zou pas een probleem worden als je denkt dat je nooit meer iets beters zou kunnen maken. Maar dat is gelukkig niet zo. Elke dag zijn er vele kansen om jezelf te verbeteren; zolang je in jezelf blijft geloven, kun je groeien. Laat je niet ontmoedigen door kritiek. Het ene wat je maakt zal bij wijze van spreken een hit worden, het andere nooit.

De ene kunstenaar wordt tijdens zijn leven geëerd, de andere pas na zijn dood en weer een andere helemaal niet. Mensen die vandaag iets afkeuren, kunnen er morgen mee weglopen. Je hebt geen controle over het oordeel van anderen, maar je hebt wel controle over je eigen inspanningen. Ga rustig verder met het werken aan je doelen!

KRITIEK EN BEHOEFTE AAN GOEDKEURING

Waarschijnlijk ben je bang voor kritiek, omdat je denkt de liefde en goedkeuring van *alle* mensen nodig te hebben om waardevol en gelukkig te kunnen zijn. Het probleem van deze zienswijze is dat het al je energie kost om anderen te behagen, zodat je geen tijd en kracht meer overhebt om aan jezelf te denken. Sommige mensen zijn bang dat ze verkeerd ‘begrepen’ worden. Het idee dat er iemand met een verkeerde opvatting over hen rondloopt, jaagt hun de stuipen op het lijf. Ook hier geldt weer: als je je de hele tijd bezig moet houden met wat andere mensen over je denken, kom je tijd en energie tekort. Je hoeft maar één leven te leiden, je bent alleen verantwoordelijk voor wat je zelf doet. Je hoeft niet alle kritiek te corrigeren. Je hebt geen controle over wat anderen zeggen of denken, maar je hebt wel controle over jezelf.

REAGEREN OP KRITIEK

Er zijn veel reacties mogelijk op kritiek. Vaak weet je pas achteraf wat je eigenlijk terug had willen zeggen of wat je had willen doen. Probeer niet à la minute de perfecte reactie te bedenken. Desnoods reageer je maar minder goed, je kunt er later altijd nog op terugkomen. Als je bij het krijgen van kritiek geneigd bent om emotioneel even de kluts kwijt te raken, kun je je reactie tijdelijk uitstellen totdat je je iets rustiger voelt. Maak dan duidelijk dat je eerst over de kritiek wilt nadenken, voordat je erop reageert. Er is geen wet die zegt dat je op alle kritiek direct moet reageren.

Hieronder beschrijven we een techniek die je kan helpen om beter met kritiek om te gaan.

Omgaan met (uiterlijke) kwetsbaarheden

ONZEKERHEID

‘Ik was bang dat niemand van me zou houden
als ik niet volmaakt zou zijn
dat de mensen die ik liefhad
mij zouden verlaten, als ik niet volmaakt zou zijn

maar als ik echt van anderen zou houden
en ze zou zien zoals ze zijn
dan wist ik dat ik mensen kon vertrouwen
omdat ze zelf net zo kwetsbaar zijn.’

Met deze woorden beschreef een cliënte hoe bang zij was niet perfect te zijn.

Iedereen heeft zijn eigen kwetsbaarheden. Niemand is uiterlijk volmaakt of gedraagt zich zo dat er nooit iets op aan te merken valt. Verlegenheid of onzekerheid hierover hoeft niet per definitie slecht te zijn. Het zijn de uitersten van deze gevoelens die voor problemen kunnen zorgen. Wanneer je je alleen maar druk maakt over wat anderen van je vinden, durf je je nog amper te bewegen en wanneer je je totaal niets aantrekt van de mening van anderen kun je je onaangepast gaan gedragen. Een gezonde dosis ‘verlegenheid’ kan als richtlijn dienen voor het flexibel aanpassen van je gedrag in verschillende sociale situaties.

Verlegenheid wordt in het Engels vertaald als *selfconsciousness*. Let-

terlijk betekent dat: 'je bewust zijn van jezelf'. Dat is nu precies het probleem van onzekere mensen, ze zijn zich te veel bewust van zichzelf. Ze kennen precies al hun 'kwetsbaarheden' en zijn zich in gezelschap 'pijnlijk bewust' van hun eigen aanwezigheid. Ze staan zichzelf in de weg. Stel dat je al je aandacht op één persoon zou richten, hem of haar constant in de gaten zou houden, elke beweging of uiterlijk kenmerk kritisch zou volgen, hoe denk je dat die persoon zich zou voelen? Naarmate je meer de aandacht op haar richt, zal zij zich ongemakkelijker gaan voelen. Het is zelfs zeer onbeleefd om iemand zo onbeschaamd te observeren. Toch is dat wat verlegen mensen met zichzelf doen. Ze letten zo sterk op zichzelf dat ze alle bewegingsvrijheid en spontaniteit verliezen. Bovendien vergroten ze elke 'tekortkoming' van zichzelf tot buitengewone proporties. Wie zou zich onder die omstandigheden niet ongemakkelijk voelen?

EEN GEVOEL VAN CONTROLE

Mensen die een probleem maken van een of meer van hun uiterlijke kenmerken, voelen zich vaak machteloos. Ze proberen alles om hun kwetsbaarheid te verbergen en aangezien het vaak over zaken gaat die andere mensen zouden kunnen zien, is dit een onmogelijke opgave. Ook lichamelijke verschijnselen, zoals blozen, trillen en transpireren zijn vaak voor hen zo'n groot probleem dat ze elke situatie vermijden waarin ze door anderen op deze verschijnselen 'betrap't kunnen worden. Dit verbergings- of vermijdingsgedrag geeft in eerste instantie een gevoel van opluchting: gelukkig ik heb kunnen voorkomen dat ze 'het' zagen. Maar op de langere termijn leidt vermijdingsgedrag tot een steeds grotere angst en zal de overgevoeligheid voor anderen steeds groter worden.

Mensen met een probleem over hun uiterlijk willen niet overdreven mooi of knap of onaantastbaar zijn. Zij willen dat hun 'negatieve kanten', hun kwetsbaarheden, minder opvallen. Ze voelen zich 'abnormaal' en 'afwijkend', willen erbij horen en minder opvallen. Ze willen hun probleem onder controle krijgen. Je zou kunnen zeggen: 'Laat dat onzekere gevoel gewoon los, accepteer je beperkingen en

ga over tot de orde van de dag.’ Dat zou eerlijk gezegd de allerbeste oplossing zijn, maar we begrijpen dat je waarschijnlijk ook andere dingen wilt horen. Blijf je wel realiseren dat acceptatie van het probleem een echt wondermiddel is. Enerzijds verlaagt het de spanning, waardoor het probleem minder zal optreden of ‘minder erg zal lijken’ en anderzijds geeft het ruimte; het probleem mag er zijn.

KIJK NAAR HET TOTAALBEELD

Andere mensen zien jou van top tot teen. Zij zien een constant bewegend en veranderend videobeeld, zij zien het totaal. Wanneer jij in de spiegel kijkt, zie je vaak maar één of meer stilstaande, uitvergroete ‘zwakke plekken’. Er is niemand die zich zo overdreven richt op jouw ‘zwakke plekken’ als jij zelf doet. Zwakke plekken hebben, betekent niet dat je zwak bent. Sommige mensen kunnen helemaal geobsedeerd worden door één aspect van hun uiterlijk.

Een 24-jarige cliënte had op beide wangen last van acne. Zij vertelde hoe ze dagelijks bij een fel licht en een vergrootspiegel ging checken hoe het ermee stond. Zodra zij een puntje zag, ging zij het proberen te verwijderen. Zij bleef het de hele dag desinfecteren en met zalf insmeren. Wanneer haar acne naar haar gevoel te erg was, bleef ze binnen en durfde ze niet de straat op. Ze voelde zich doodongelukkig en dacht dat iedereen haar ‘vies’ vond.

In de therapie bespraken we dat zij moest leren zich niet langer zo intensief te richten op haar ‘negatieve kanten’. Door het uitvergrooten, het felle licht en het van dichtbij bestuderen van haar acne, kreeg zij een totaal vertekend beeld van zichzelf. Zij kreeg de opdracht in de spiegel op een redelijke afstand, met normaal licht en op ware grootte naar zichzelf te kijken. Haar opdracht was ook om naar ‘het gehele beeld’ te kijken. We rekenden uit dat de gemiddelde afstand tussen haar en anderen eerder in meters uit te drukken is dan in centimeters of in millimeters. De meeste mensen staan of zitten minimaal één tot anderhalve meter van je af.

Onzekere mensen hebben een grote behoefte aan houvast. Ze hopen dit te bereiken door zich vast te bijten in een onderwerp. Ze kiezen iets van zichzelf waar ze ontevreden over zijn en houden zich daar uren mee bezig. Ze houden zichzelf voor de gek door te denken: 'Als mijn ... maar goed is, dan zal ik veel beter met anderen kunnen omgaan, nu moet ik mezelf verstoppen.' Het hele leven, hun hele geluk wordt opgehangen aan dat ene onderwerp. Het wordt een obsessie die ze niet makkelijk meer los kunnen laten. Het je vastklampen aan één onderwerp, biedt een kunstmatig houvast. Misschien dat het makkelijker lijkt om het leven te ordenen en het te reduceren tot dat ene onderwerp, maar het heeft een paar belangrijke nadelen:

- 1 Je leert niet de vaardigheden die je nodig hebt in het contact met anderen.
- 2 Je stoot eerder je hoofd en zult dan, ten onrechte, de oorzaak toeschrijven aan dat ene onderwerp, bijvoorbeeld: 'Omdat ik last had van mijn acne liep het weer mis.'
- 3 Omdat het om iets negatiefs gaat, beperk je in hoge mate het beeld van jezelf, je doet jezelf echt tekort. Je wandelt ongemerkt een tunnel in die steeds smaller, donkerder en langer lijkt te worden, terwijl buiten een wereld vol mogelijkheden op je wacht.
- 4 Wanneer je stemming, conditie of wat dan ook sowieso niet goed zijn, zul je jezelf nog sneller negatief beoordelen. Automatisch denk je dat al je ongenoegen veroorzaakt wordt door dat ene onderwerp. De oplossingen die echt van belang zijn, zie je dan over het hoofd.

Het veelvuldig checken van uiterlijke zwakheden is de beste manier om jezelf onzeker te maken en te houden. Je wordt echt niet ontspannen als je uren per dag al je tekortkomingen in de spiegel blijft controleren. Misschien dat je soms geluk hebt en dat 'het wel meevalt'. Maar negen van de tien keer zul je, vaak ook als gevolg van je stemming, niet tevreden zijn met wat je ziet. Je mag best naar jezelf kijken maar beperk dit tot een paar keer per dag en kijk naar het totaalbeeld. Probeer daarbij met 'lieve en vriendelijke' ogen te kijken. Als je in staat bent te glimlachen naar jezelf, lukt het je ook beter naar anderen.

Nawoord

In dit boek worden technieken beschreven die hun waarde hebben bewezen in de psychotherapie. Toch is dit boek geen vervanging voor psychotherapie. Het is vooral geschreven voor mensen die vinden dat ze redelijk tot goed functioneren, maar gefrustreerd raken door een negatieve kijk op zichzelf, en angstig zijn in contact met andere mensen. Mensen die langdurig extreem angstig en/of somber zijn, raden we aan professionele hulp te zoeken. Je kunt daarvoor terecht bij de huisarts, de RIAGG of bij de adressen die we hieronder noemen.

Wel kan dit boek een ondersteuning zijn van psychotherapie. Vaak worden in de cognitieve gedragstherapie de beschreven technieken gebruikt. Je kunt samen met je therapeut de technieken bespreken en oefenen die voor jou van belang zijn.

ADRESSEN VOOR MEER HULP

Vereniging voor gedrags-
therapie en Cognitieve
Therapie
Lunettenbaan 57
3524 GA Utrecht
Postbus 14081
3508 SC Utrecht
tel.: 030-2543054
info@vgct.nl
www.vgct.nl

Angst, Dwang en Fobie stichting
Hoofdstraat 122
3972 LD Driebergen
tel.: 0900-2008711
www.adfstichting.nl

Zelfvertrouwen begint van binnen in je manier van denken en kan groeien door het contact met andere mensen. *Denk je sterk* heeft bewezen dat het toepassen van cognitieve (gedachte)technieken duidelijk helpt bij het veranderen van een negatief zelfbeeld.

Voor meer zelfvertrouwen is het ook van groot belang dat je in het contact met anderen meer ruimte en bewegingsvrijheid ervaart. Aan deze nieuwe versie van *Denk je sterk* hebben we daarom ons tweede boek *Denk je zeker* toegevoegd. Zo ontstaat er een handboek voor persoonlijke groei, opgebouwd uit twee delen:

DEEL I: *Denk je sterk*: gericht op het veranderen en verbeteren van je 'binnenwereld': je gedachten en gevoel van zelfvertrouwen.

DEEL II: *Denk je zeker*: voor het veranderen en verbeteren van je 'buitenwereld': het contact met anderen en het leren omgaan met sociale onzekerheid.

De tijd en ervaring hebben geleerd dat beide delen elkaar aanvullen en eigenlijk bij elkaar horen. De beschreven technieken zijn aantoonbaar werkzaam en succesvol. *Denk je sterk* wordt inmiddels op grote schaal toegepast bij en naast psychotherapie en als zelfhulpmethode. Ook wordt het gebruikt als 'motivatieboek' voor scholieren en studenten en in het bedrijfsleven.



FRED STERK, GZ psycholoog-psychotherapeut, woont in Den Haag en heeft een eigen praktijk voor psychotherapie. Zijn methode is gebaseerd op bewezen werkzame, oplossingsgerichte technieken uit de cognitieve gedragstherapie en positieve psychologie.



SJOERD SWAEN, GZ psycholoog-psychotherapeut, woont in Den Haag en werkt daar als zelfstandig gevestigd psychotherapeut. Hij heeft jarenlang ervaring in het effectief behandelen van de meest voorkomende angst- en stemmingsklachten.

Psychologen Fred Sterk en Sjoerd Swaen zijn, naast hun werk als psychotherapeut, auteurs van een reeks succesvolle zelfhulpboeken. Hun boeken worden op grote schaal gebruikt als 'motivatieboeken' in de hulpverlening, voor studenten en in het bedrijfsleven. Meer informatie: www.sterk-swaen.nl



KOSMOS

NUR 770
Kosmos Uitgevers
Utrecht / Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl