

# IK BEN

*de persoon die mijn jongere zelf nodig heeft*



## **Wat je als kind niet heb gekregen, kan je jezelf als volwassene geven!**

Vanuit de liefdevolle ouder in jezelf, kun je jezelf alsnog datgene geven wat je als kind gemist hebt. Daarvoor is het belangrijk dat je ervan bewust bent.

Je ouders geven je wat ze je kunnen geven. Dit is afhankelijk van hun eigen opvoeding. Wat zij niet hebben gekregen, kunnen ze jou niet geven. Als je in al je basisbehoeften wordt voorzien, krijg je wat je nodig hebt om je veilig en geliefd te voelen. Hierdoor ontwikkel je een positief, gezond en krachtig zelfbeeld.

*Wat jouw ouders niet hebben gekregen van hun ouders kunnen ze ook niet doorgeven.*

Goedkeuring van je ouders is van cruciaal belang voor je fysieke, sociale en emotionele ontwikkeling. Als één of meerdere basisbehoeften uitblijft ga je op den duur twifelen aan jezelf. **'Ben ik wel goed/leuk/lief/aardig genoeg, kan ik dit wel, hoor ik er wel bij?'**

Je gaat je dit afvragen en na verloop van tijd stop je hiermee en geloof jezelf dat je **niet de moeite waard bent, krachtig/slim/ mooi bent etc.** Hier ontstaat een blokkade in de vorm van een negatieve overtuiging. Elke keer als je herinnerd wordt aan het tekort van een basisbehoefte, word je opnieuw geraakt en doet het weer pijn. Het onbewuste helpt je door de pijn te vermijden, bedekken of ontkennen. Vaak ben je je er niet bewust van, maar dit onbewuste proces nestelt zich in jou en steeds vaker kom je in beweging vanuit deze negatieve overtuiging op zoek naar compensatie en goedkeuring buiten jezelf. Op jouw manier probeer je het alsnog te krijgen.

*Goedkeuring is waardering, erkenning, gezien, gehoord, geliefd ervaren*

Iedereen heeft behoefte aan goedkeuring voor datgene waarvoor je je best doet. Goedkeuring stelt je zelfbeeld gerust. Daardoor kan je jezelf zijn en worden je potentieel en authenticiteit aangesterkt. Bij voldoende goedkeuring heb je geleerd dat je de vrijheid hebt je gevoelens te mogen uitdrukken op je eigen manier. Goedkeuring geeft je op een fundamentele wijze het gevoel 'er toe te doen', waardoor je een positief zelfbeeld creëer.

**Als je in je hoofd zit, heb je in je hart wat te doen! [www.coach-atelier.nl](http://www.coach-atelier.nl)**

# VAN ONBEWUST NAAR BEWUST



## **Van onbewust naar bewust**

De behoefte aan goedkeuring kan op onderbewust niveau spelen maar je kan je er ook bewust van zijn. Wanneer je jezelf bewust bent, dan herken je bepaald gedrag in jezelf, wanneer je (weer) op zoek bent naar bevestiging. Omdat je goedkeuring buiten jezelf gaat zoeken, ontwikkel je gedragspatronen en overtuigingen waardoor je controle over de situatie probeert te krijgen.

*Self fulfilling prophecy: een zichzelf vervullende voorspelling op basis van irrationele overtuigingen.*

Je gaat je dus gedragen op een bepaalde manier om te krijgen waar je behoefte aan hebt. Aandacht vragen en heel erg goed je best gaan doen om goedkeuring te krijgen. Je richt jezelf teveel op anderen en stelt jezelf in dienst van de ander door overmatig te 'pleasen'. Zonder je ervan bewust te zijn, cijfer je jezelf weg. En wanneer je op zoek naar goedkeuring gaat, vergeet je anderen diezelfde goedkeuring te geven, omdat je erop gericht bent je eigen behoefte te vervullen.

Je komt in een vicieuze cirkel terecht, omdat je continu (onbewust) indruk wilt maken omdat je bang bent voor afkeuring. Je bent daardoor alleen nog maar gericht op wat de ander wil en van je verwacht. Daarmee ben je niet trouw aan je eigen gevoel en waarden, je bent zelfs uit verbinding met jezelf.

Zo kan het zijn dat je de ander sterk probeert te overtuigen van je gelijk of je rechtvaardigt constant je eigen gedrag. Dit zijn twee verschillende bewegingen, waarvan het willen overtuigen van de ander een naar buiten gerichte actie is en jezelf rechtvaardigen juist een naar binnen gerichte actie.

# GOEDKEURING BUITEN JEZELF ZOEKEN



## Naar buiten gericht

Om de bevestiging te krijgen van de ander reageer je sterk op de ander. Je probeert de ander te overtuigen. Misschien niet zo zeer met inhoud, maar wel met veel woorden, energie en aandacht. Boos worden of teleurstelling ligt dan op de loer. Elke keer dat een ander het niet eens is met je en jou de goedkeuring niet geeft waar je onbewust zo'n behoefte aan hebt, doet het extra pijn. Met je reactie bereik je het tegenovergestelde en wordt de kans op afwijzing groter. De focus ligt dan steeds meer op de ander in plaats van op jezelf. De behoefte aan goedkeuring van anderen wordt belangrijke drijfveer waardoor je juist heel hard gaat werken, zelfs op je tenen lopen, geen nee zeggen, maar de ander op een bewuste of onbewuste manier proberen te overtuigen van jezelf; 'kijk eens hoe goed ik ben'. De drang om te winnen kan heel groot zijn of anderen aftroeven. En dat allemaal, omdat de behoefte zo groot is om te horen van een ander hoe goed je je best hebt gedaan.

## Naar binnen gericht

Je twijfelt aan je eigen gedachten en mening dat maakt dat je makkelijk van gedachten verandert, als een ander je heeft overtuigt van zijn ideeën. Je laat je dus makkelijk beïnvloeden. Door veel te twijfelen en van mening te veranderen word je weer onzekerder, want wat zullen de anderen van je denken? Je wordt slachtoffer van je eigen twijfels. Het kan een groot gevoel van minderwaardigheid geven. In een relatie voel je je misschien juist aangetrokken tot iemand die zelfverzekerd is. Je zoekt in de partner dan ook constant wat je diep van binnen mist.

Als het je onzeker maakt, is de angst afgewezen te worden heel groot en daarom hou je je mond maar. Juist helemaal niets zeggen en zwijgen over je eigen gevoel. Of erom heen draaien om op die manier kritiek te vermijden. Maar het is allemaal gericht om de ander tevreden te stellen vanuit een onbewuste behoefte goedkeuring te krijgen.

# GOEDKEURING

*aan jezelf leren geven*



## **Van onbewust naar bewust**

De behoefte aan goedkeuring kan op onderbewust niveau spelen maar je kan je er ook bewust van zijn. Wanneer je bewust bent, herken je bepaald gedrag in jezelf als je (weer) op zoek bent naar bevestiging.

*Om goedgekeurd te worden door anderen, moeten we ook anderen kunnen goedkeuren.*

Van belang is dat je je richt op het bewust maken wat nog onbewust is. Het gaat erom dat je leert jezelf te ontwikkelen zodat je een beter zelfbeeld krijgt. Daardoor kan je vanuit je zelfvertrouwen en authenticiteit keuzes maken en een mening hebben zonder afhankelijk te zijn van een ander die je goedkeuring geeft. Je leert jezelf goedkeuring te geven. Je bent goed zoals je bent, en dat hoeft niet door anderen constant bevestigd te worden. Door jezelf goedkeuring te geven om wie je bent, accepteer je jezelf. Daardoor ben je aardiger en zachter voor jezelf en anderen. Je blijft beter in balans en je voelt je gelijkwaardig met de ander.

*Geef jezelf de goedkeuring die je nodig hebt, om belangrijke stappen te zetten in je leven.*

Jij bent dus verantwoordelijk voor je eigen proces. Datgene wat je niet gekregen hebt van je ouders, ga je jezelf geven. Luister naar je innerlijke stem, want je weet wat goed voor je is om te groeien en ontwikkelen.

## **Stel jezelf de volgende vragen:**

- Voel je je zeker over jezelf?
- Wat keur je af in jezelf?
- Wat keur je af in de ander?
- Van wie heb je de basisbehoefte goedkeuring gemist?
- Welke emotie roept het bij je op?
- Herken je deze emotie ook bij jezelf toen je nog kind was?
- Kan je jezelf de basisbehoefte goedkeuring geven?

## **Affirmatie:**

Ook al heb ik de goedkeuring van mijn ouders nodig, ik weet dat ik het zelf kan want ik ben sterk, ik accepteer mezelf en hou van mezelf tot op het aller diepste niveau van mijn zijn. Ik geef mezelf goedkeuring voor alles wat ik doe en wat ik kan. Diep van binnen weet ik dat ik oké ben.

**Als je in je hoofd zit, heb je in je hart wat te doen! [www.coach-atelier.nl](http://www.coach-atelier.nl)**