

# Invloed eigen persoon

## Module 7

In de theorie van de afgelopen modules is een aantal keer naar voren gekomen dat eenzaamheid voor veel onzekerheid kan zorgen. Als iemand eenmaal in de vicieuze cirkel zit heeft dat veel invloed op het eigen zelfbeeld. In het bespreken van de gedachten zijn er misschien ook gedachten over de eigen persoon naar voren zijn gekomen. 'Ik kan dat toch niet.' Of: 'Niemand vindt mij leuk.'

Daarom wordt er in deze module aandacht gegeven aan de invloed van de eigen persoon van de hulpvrager. Als iemand meer zicht heeft op eigen kwaliteiten en karaktereigenschappen kan diegene deze ook meer gebruiken in relaties met anderen, maar weet hij of zij ook beter wat bij hem of haar past.

Lees eerst de bijbehorende week in het werkboek en de opdrachten. Dat is voor deze module werkboek week 10 "Wie ben ik?" en het extra inlegvel "Wat zegt de Bijbel over mij?" Dit document kan door de hulpvrager tegelijk met het werkboek worden aangevraagd. Daarna zal er in een stukje theorie aandacht gegeven worden aan zelfvertrouwen, de sociometer en het kernkwadrant. Ook zijn er nog links naar nog meer informatie en uitdagingen om mee aan de slag te gaan.

Veel succes!



### Uitdagingen bij deze module:

- Vul voor jezelf eens een kernkwadrant in. Waar begin je mee? Je kwaliteit, je valkuil, je allergie of je uitdaging?
- Lees het verhaal van Franciska: [www.eenzaam.nl/verhalen/franciska-kon-haar-problemen-niet-delen](http://www.eenzaam.nl/verhalen/franciska-kon-haar-problemen-niet-delen)
  - o Wat doet haar verhaal met jou?
  - o Welke gedachten had zij over zichzelf?
  - o Wat zijn haar kwaliteiten?
  - o Hoe zie je bij haar de relatie tussen zelfvertrouwen en eenzaamheid
- Wat zou jij, met alles wat je in de afgelopen modules geleerd hebt, antwoorden op de vraag die op dit forum door Doodie gesteld wordt? [www.startpagina.nl/v/gezondheid/psyche/vraag/376704/circl-negatief-zelfbeeld-eeenzaamheid-doorbreken/](http://www.startpagina.nl/v/gezondheid/psyche/vraag/376704/circl-negatief-zelfbeeld-eeenzaamheid-doorbreken/)

### Verder lezen? Dit is de gebruikte literatuur:

- ✓ <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/positief-zelfbeeld-speelt-belangrijke-rol-bij-het-omgaan-met-afwijzing/>
- ✓ <http://www.studietips.leidenuniv.nl/persoonlijk/pesten2.htm>
- ✓ <https://dspace.library.uu.nl/.../Masterthesis%20Kruiswijk%2C%20W-3140008.pdf?>
- ✓ <https://www.michellecoenen.nl/mind-and-body/whos-that-beautiful-person-in-the-mirror-oh-hey-its-me/>
- ✓ <https://patrickschriel.nl/2011/04/23/een-laag-zelfbeeld-en-de-negatieve-invloed-hiervan-op-je-relatie/>
- ✓ <https://www.competentiesvoorbeelden.nl/2018/01/30/kernkwadranten-uitgewerkt>



## Wie ben ik?

**Doel:** 1. Het heeft te maken met positieve eigenschappen en gaven en talenten die ik van God heb gekregen heb. 2. Zelf als drie dingen op een rij goed te bent en waar je energie uit haalt.

**Tijdsduur:** 15 uur

**Opdracht 1**  
In deze opdracht ga je je gaven, talenten en positieve eigenschappen die je van God hebt gekregen eens vertalen. Dank God ervoor! Onderaan worden kerndoelen genoemd.

1. Vink aan je positieve karaktereigenschappen aan en vul het aantal aan (totaal maximaal vijf eigenschappen).

2. Vraag een team of meer belangrijke mensen in jouw omgeving wat ze vinden of in jou waarderen.

3. Hoe kun jij jouw positieve eigenschappen meer benutten of hoe kun je die dingen meer op je goed te bent een gaven ook benutten in je dagelijks leven? Denk aan minstens twee goede voorbeelden.

4. Hoe kun jij jouw positieve eigenschappen meer benutten of hoe kun je die dingen meer op je goed te bent een gaven ook benutten in je dagelijks leven? Denk aan minstens twee goede voorbeelden.

5.  Geloof  Betrokkenheid  Samenwerking  Samenwerking  Samenwerking

6.  Geduldigheid  Hulpvaardigheid  Vrijwilligheid  Vrijwilligheid  Vrijwilligheid

7.  Bescheidenheid  Hoofdzakelijkheid  Hoofdzakelijkheid  Hoofdzakelijkheid

8.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

9.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

10.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

11.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

12.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

13.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

14.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

15.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

16.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

17.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

18.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

19.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

20.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

21.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

22.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

23.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

24.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

25.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

26.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

27.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

28.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

29.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

30.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

31.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

32.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

33.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

34.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

35.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

36.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

37.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

38.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

39.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

40.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

41.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

42.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

43.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

44.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

45.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

46.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

47.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

48.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

49.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

50.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

51.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

52.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

53.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

54.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

55.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

56.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

57.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

58.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

59.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

60.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

61.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

62.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

63.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

64.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

65.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

66.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

67.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

68.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

69.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

70.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

71.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

72.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

73.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

74.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

75.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

76.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

77.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

78.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

79.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

80.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

81.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

82.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

83.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

84.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

85.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

86.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

87.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

88.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

89.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

90.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

91.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

92.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

93.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

94.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

95.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

96.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

97.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

98.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

99.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

100.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

101.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

102.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

103.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

104.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

105.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

106.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

107.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

108.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

109.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

110.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

111.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

112.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

113.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

114.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

115.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

116.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

117.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

118.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

119.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

120.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

121.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

122.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

123.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

124.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

125.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

126.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

127.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

128.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

129.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

130.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

131.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

132.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

133.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

134.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

135.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

136.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

137.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

138.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

139.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

140.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

141.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

142.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

143.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

144.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

145.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

146.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

147.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

148.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

149.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

150.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

151.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

152.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

153.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

154.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

155.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

156.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

157.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

158.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

159.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

160.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

161.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

162.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort

163.  Meedogen  Hoort  Hoort  Hoort





## Extra achtergrondtheorie

### Zelfvertrouwen

Doordat de positieve eigenschappen en vaardigheden van de hulpvrager in kaart worden gebracht kan er beter gezocht worden naar passende contacten en activiteiten om het eigen netwerk te vergroten. Daarnaast geeft het kennen van eigen waarde en kwaliteiten het zelfvertrouwen een positieve boost. Dit zelfvertrouwen is enorm belangrijk in contact met anderen. Niet alleen hebben we eerder gezien dat angst beperkt en dat zelfvertrouwen helpt in het durven aangaan van contacten. Ook helpt zelfvertrouwen in het omgaan met afwijzing. Een afwijzing roept altijd negatieve gevoelens op, maar uit onderzoek blijkt dat bij mensen het zelfvertrouwen na een afwijzing vrijwel ongewijzigd blijft bestaan.

Zelfvertrouwen  
is geloven  
dat je een  
kracht bezit  
sterker  
dan je angst

### Sociometer

Mensen hebben namelijk een soort 'sociometer' een intern waarschuwingssignaal dat controleert in welke mate je door andere wordt geaccepteerd. Deze sociometer slaat uit bij een afwijzing en dat gaat gepaard met vervelende gevoelens. Maar bij voldoende zelfvertrouwen wordt de sociometer alleen aangepast, waardoor je beter weet hoe je bij een bepaald soort mensen moet gedragen. Op die manier helpt deze sociometer tekenen van dreigende afwijzing te herkennen en kan het gedrag tijdig worden bijgesteld. Als er sprake is van sociale angst staat de sociometer erg gevoelig afgesteld, dit heeft een negatieve wisselwerking. Want niet alleen stelt deze persoon zich dan meer terughoudend op, ook wordt een gebeurtenis eerder als een afwijzing ervaren.

### Positief of realistisch zelfbeeld?

Een goed zelfbeeld kan hier dus helpen. De neiging is om bij een goed zelfbeeld te denken aan ontzettend positief zijn over zichzelf. Zeker is het fijn om positief te zijn over jezelf, maar het is ook erg belangrijk dat het zelfbeeld reëel is. Misschien vindt iemand zichzelf heel betrouwbaar, iemand die altijd zijn afspraken nakomt, maar in de realiteit heeft deze persoon elke keer herinneringen nodig om de afspraken na te komen. Dan zit er een gat tussen eigen, positieve zelfbeeld en de werkelijkheid en kan er daardoor juist irritatie ontstaan. Er kan pas aan zelfvertrouwen gewerkt worden als er eerst sprake is van zelfacceptatie. Dat is inclusief de minder leuke eigenschappen. Anders valt iemand zichzelf elke keer weer tegen en als er iets minder goed gaat wordt het zelfvertrouwen aangetast.

