*Zelfbeeld*

Hoe je over jezelf denkt, dus je zelfbeeld, hangt samen met welke eigenschappen je hebt en hoe je in je vroege ontwikkeling bent gevormd. Je (belemmerende) overtuigingen spelen hierbij een grote rol, evenals je waarden. Je zelfbeeld is een optelsom van welke eigenschappen je hebt meegekregen, hoe je bent opgevoed en welke waardering je van je omgeving hebt gekregen. Zelfvertrouwen en eigenwaarde zijn onderdeel van je zelfbeeld. Zelfvertrouwen wordt bepaald door waardigheid en vaardigheid (Haringsma, 2013). Het vergroten van vaardigheden alleen geeft geen grotere zelfwaardering. Juist het loskoppelen van je eigenwaarde en je vaardigheden vergroot je zelfwaardering. De waarde die je aan jezelf toedicht, kan zijn: ‘Ik mag er zijn’, of: ‘Ik ben als mens iets waard.’ En de positieve overtuigingen: ‘Ik weet wat waardevol is voor mij’ of ‘Ik weet wat ik wil of kan.’

Een onduidelijk zelfbeeld kan ontstaan als je jezelf niet zo goed kent, je weinig positieve eigenwaarde hebt ontwikkeld, je waarden niet kent enzovoort. Zo creëren faalervaringen en een gebrek aan positieve feedback in de vroege jeugd overtuigingen die resulteren in een lage eigenwaarde en een onduidelijk zelfbeeld. Ook kunnen problemen ontstaan als je je eigenwaarde laat afhangen van je prestaties (de zogenaamde voorwaardelijke waardigheid): ‘Ik ben pas iets waard als ik goed presteer.’

De verkenning van je zelfbeeld, het herkennen en accepteren van hoe je als mens bent (op)gegroeid helpt in de ontwikkeling.

Vragen om overtuigingen zichtbaar te maken:

- wat heb je voor geboden en verboden van je ouders opgelegd gekregen?
- Wat voor ouders heb je (gehad?)
- Wat leer je je kinderen?
-

**Functionele Analyse**
Is de coachvraag nog actueel? Dient deze te worden aangepast? Meetlat: Wanneer ben je tevreden over het coachresultaat?

Contract opstellen voor Janny…

Context
Als je een onbekende in het kort wil uitleggen wie je bent en wat je situatie is, hoe zou je dit dan doen? Hoe wordt de huidige situatie in stand gehouden? Welk rampenscenario wordt voorkomen?

In hoeverre werkt de omgeving hierin mee?
Positieve feedbackloop: Wie is er debet aan dat de situatie veranderd? Hoe gebeurd dit?
Negatieve feedbackloop: Wie is er debet aan dat de situatie in stand wordt gehouden? Hoe gebeurd dit?

op welke momenten speelt het probleem niet? Wat is er dan anders, wat doe jij dan anders?