uitgeverij SWP

De stille kracht van twijfel

Je kracht vinden in je gevoel een bedrieger te zijn

Het bedriegersfenomeen, ook wel bekend als impostersyndroom, is een naar verschijnsel dat het leven van de mensen die er last van hebben, behoorlijk kan verzieken.Je krijgt een compliment voor een geleverde prestatie en denkt: ‘Je moest eens weten dat ik hier helemaal niet toe in staat ben! Ik heb geluk gehad en het toeval heeft ook een handje geholpen.’ Maar je zegt dit niet hardop en daardoor voel je je een bedrieger. En dat is de start van de vicieuze cirkel waarin iemand bang is nooit meer zo’n prestatie te kunnen leveren en daar door de stress een volgende keer vaak ook niet meer toe in staat is. Maar hij kan het wel. Hij heeft bewezen over de nodige vaardigheden en capaciteiten te beschikken, vaak zelfs in grotere mate dan nodig is. Hij voelt zich een bedrieger, maar is er geen! Het bedriegersfenomeen komt in meer of mindere mate voor bij een groot deel van de bevolking, bij mannen zowel als vrouwen. Hoe komen mensen zo onzeker? In haar boek heeft Marjo Crombach onder andere gekeken naar hoe mensen hun angst te mislukken verborgen proberen te houden en naar de disbalans in hun onderstroom.

Hoe gebeurtenissen in hun familiesysteem, soms tijdens generaties voordat ze er zelf waren en vroegkinderlijke boodschappen ervoor zorgen dat ze niet op hun plek staan en daardoor niet durven vertrouwen op zichzelf. Hun onderstroom is ontregeld en dat heeft nare gevolgen voor hun bovenstroom, hun leven in het hier en nu. +

Marjo kijkt systemisch. Aan de hand van autobiografische gegevens en interviews met mensen die last hebben van het bedriegersfenomeen maakt ze duidelijk hoe dit werkt en hoe ongelukkig het hen kan maken. Als ze hier geen hulp bij krijgen, kan dit van kwaad tot erger gaan en liggen fenomenen als burn-out, bore-out en zelfs depressies op de loer. Gelukkig geeft ze ook tips en de oefeningen die je in het boek aantreft, kun je zelfstandig doen, maar beter is het om er een psychosociaal of systemisch coach voor in de arm te nemen.



ISBN:
9789078876526

Auteur:
Marjo Crombach

Prijs:
€ 32,50

Meer info:
swpbook.com/2847