

ZAKELIJK ZELFVERTROUWEN

Jikkie Has

**ZAKELIJK
ZELFVER
TROUWEN**

Durf succesvol te zijn



UITGEVERS

Uitgever: Szuitgevers
Redactie: Eveline Broekhuizen
Correctie: Monique Mulder
Ontwerp omslag: Peter Slager
Foto auteur: ViWa Fotografie
Vormgeving binnenwerk: Peter Slager
Druk en afwerking: Tipoprint
ISBN 978-94-92528-47-6
NUR 770
Eerste druk, april 2020
Copyright © Jikkie Has, 2020

Als je dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, vraag je dan even af of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het overnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Repro-recht. Twijfel je hierover of wil je foto's of (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

www.Szuitgevers.nl

Inhoud

Voorwoord van Elske Doets, zakenvrouw van het jaar 2017	9
Hoe het allemaal begon...	11
Opbouw boek	15
Deel 1: Zelfvertrouwen: de brug naar je ambities	19
1 Signalen van te weinig zakelijk zelfvertrouwen	21
1.1 De kloof tussen angst en ambitie	22
1.2 Ben ik de enige?	23
1.3 Waarmee mag jij stoppen?	27
1.4 Aan de slag!	31
2 Wat is (jouw) zakelijk zelfvertrouwen?	35
2.1 Wat zegt de wetenschap?	35
2.2 Waardigheid	39
2.3 Vaardigheid	42
2.4 Aan de slag!	44

Deel 2: Je waardigheid vergroten	49
3 Verhoog je eigenwaarde door jezelf te vergelijken	51
3.1 Strategieën op de werkvloer bij een lage eigenwaarde	52
3.2 De wetenschap over je zelfbeeld	54
3.3 Blijf jezelf vergelijken	59
3.4 Aan de slag!	61
4 Denken maakt meer kapot dan je lief is	63
4.1 De echte reden waarom jij niet in actie komt	64
4.2 Zelfvertrouwen en je brein	66
4.3 GEAR-model	67
4.4 Wat is ook waar?	70
4.5 Aan de slag!	73
5 Meer zelfvertrouwen voelen in je werk	77
5.1 De rol van zelfkritiek en schaamte	77
5.2 Van zelfkritiek naar zelfvertrouwen	82
5.3 Je bent meer dan je bedrijf of functie	87
5.4 Het is de toon die de muziek maakt	89
5.5 Aan de slag!	90
Deel 3: Je vaardigheid vergroten	97
6 De kloof tussen je ambitie en de dagelijkse praktijk dichten	99
6.1 Visualiseren en je brein; wat zegt de wetenschap?	100
6.2 Het grote gevaar van visualiseren	102
6.3 Mentaal contrasteren	103
6.4 Aan de slag!	106

7	Zelfvertrouwen is een kwestie van doen	113
7.1	De grootste mythe omtrent zelfvertrouwen en actie	114
7.2	Mini-habits: gruwelijk kleine stappen zetten	117
7.3	Klaar voor de start...af!	119
7.4	Aan de slag!	121
Deel 4: Vol zakelijk zelfvertrouwen naar buiten treden		127
8	Je invloed en autoriteit vergroten	129
8.1	Je invloed vergroten met bondgenoten	129
8.2	Je autoriteit versterken met kleding	134
8.3	Strike a pose!	137
8.4	Aan de slag!	138
9	Je zakelijk zelfvertrouwen verder verstevigen	141
9.1	Sport en zelfvertrouwen	141
9.2	Het geloof in jezelf verder versterken	144
9.3	Verleg je focus naar succes	146
9.4	Aan de slag!	149
10	Omgaan met tegenslag	151
10.1	Omgaan met kritiek en afwijzing	151
10.2	You win some, you lose some...	155
10.3	Later als je 85 bent...	157
10.4	Aan de slag!	159
Brief van mijn opa		163
Dankwoord		165
Onderzoeksbronnen en verder lezen		167

Voorwoord van Elske Doets, zakenvrouw van het jaar 2017

Het onderwerp zelfvertrouwen raakt mij enorm. Want hoe goed het ook gaat met de opleiding en het kennisniveau van Nederlandse vrouwen, dat betekent – tot mijn grote verdriet – nog niet dat ze in voldoende mate op de cruciale plekken zitten bij overheid en bedrijfsleven. ‘Kan ik het wel?’ en ‘Lukt me dat wel?’ zijn vragen waarvan het soms lijkt of alleen vrouwen zichzelf ermee plagen. Misschien ben ik zelf ook onzeker en plaag ik mezelf eveneens met die twijfels. Met dat verschil dat ik al mijn hele leven een paar stapjes extra zet om me niet door die twijfels te laten beperken. Wél steeds ‘ja’ durf te zeggen tegen nieuwe kansen en uitdagingen. Hetgeen door andere vrouwen dan weer snel als ‘egoïstisch’ of ‘streberig’ wordt gezien (vaak zitten wij, vrouwen, onszelf in de weg). Sinds ik als Zakenvrouw van het Jaar 2017 duizenden vrouwen heb ontmoet, lezingen, mediaoptredens en interviews heb gegeven en talloze mentorgesprekken heb gevoerd, staat voor mij één ding vast: Nederlandse vrouwen durven onvoldoende voor hun ambitie uit te komen. En omdat ze te veel vastzitten in die modderpoel van twijfels, daarin blijven ronddraaien, missen ze de snelheid en de focus om als er een kans

voorbijkomt die ook te pakken. In het verlengde van al die twijfels zie ik ook hoe mager vrouwen zich verbaal presenteren, steeds terugvallen op 'mitsen' en 'maren' waar je hoopt op een stevige formulering van wat ze ambiëren. Bluf? Bravoure? Je ziet het zelden. Zijn Nederlandse vrouwen dan inderdaad te braaf? Bang om ook maar een beetje buiten de lijntjes te kleuren?

Vrouwen lijken achtervolgd te worden door de angst wat anderen mogelijkwijs van ze denken. Misschien dat ze daarom steeds hun verhaal afzwakken met ontkrachtende verkleinwoordjes of wankele bodylanguage. Daardoor blijft veel potentieel van Nederlandse vrouwen ondergronds. Met als gevolg dat daadwerkelijke kansengelijkheid nog steeds een dode letter is, terwijl mannen en vrouwen voor de wet allang gelijk zijn. Sinds 2,5 jaar zet ik mij met mijn non-profitinitiatief de Young Lady Business Academy in om jonge dames tot 24 jaar verder te helpen. De missie is hen te bevrijden van de conservatieve denkbeelden over vrouwenlevens en carrière. Uiteindelijk is het mijn doel dat deze jonge vrouwen doorstoten naar sleutelposities in de publieke en private sector, niet alleen om hun eigen droom te laten uitkomen, maar ook omdat zij – eenmaal in die posities – met hun andere accenten een duurzamere, meer sociale wereld dichterbij brengen. Maar dat gaat niet vanzelf; dáárvoor is meer zelfvertrouwen cruciaal! Vandaar ook dat dit boek van Jikkie broodnodig is. Net als Jikkie wil ik jou laten winnen. Jij als vrouw mag er zijn, hebt goede ideeën, schreeuw het van de daken!

Jikkie geeft in hele vlotte en heldere taal praktische tips hoe jij hiernaartoe kunt groeien. Lees daarom dit boek!

Veel lees- en groeiplezier.

Elske Doets

Hoe het allemaal begon...

Op een dag zat ik als managementtrainee in de trein te werken. Het was zo'n 6-zits coupé en tegenover me was een man ook druk aan het werk. We raakten in gesprek over hoe fijn het was om in de trein te werken en wat we in het dagelijks leven deden. Hij was zelfstandige en werkte bij diverse gemeentes als juridisch expert. 'Wat leuk dat jij een eigen bedrijf hebt, dat wil ik ook ooit nog een keer!' zei ik, om daar snel achteraan te zeggen: 'Maar ik weet nog niet genoeg om voor mijzelf te beginnen.' Toen zei hij iets opmerkelijks: 'Jikkie, je zult altijd dat gevoel blijven houden dat je nog niet genoeg weet. Laat je er niet door tegenhouden.' Mijn verlangen om voor mijzelf te beginnen bloeide op en mijn grootste angst en reden om het niet te doen was in één zin van tafel geveegd.

Op 09-10-2011 schreef ik me in bij de KvK, zodat ik deze datum nooit zou vergeten. Van mijn eerste salaris als zelfstandige kocht ik mooie rode suède laarzen. Ik zat vol zelfvertrouwen en voelde me de koningin van de wereld!

Ook al zag het er allemaal fantastisch uit, er was óók een stemmetje dat steeds harder begon te praten. Een klein stemmetje dat zei: wie zit er nou op jou te wachten, anderen zijn veel beter. Je bent nog maar een groentje. Het stemmetje werd steeds luider.

Op een gegeven moment ben ik gaan opschrijven wat dit stemmetje allemaal zei. Het waren enkele belemmerende overtuigingen die steeds harder de kop opstaken. Nou, ja, enkele... Op papier stonden maar liefst veertien (!) belemmerende overtuigingen. Veertien overtuigingen waarom het mij niet zou lukken, gedachtes als:

1. Wie ben ik nou?
2. Wie zit er nou op mij wachten?
3. Anderen zijn veel beter.
4. Straks val ik door de mand.
5. Straks word ik heel succesvol, kan ik dat wel aan?
6. Straks ga ik failliet en lachen ze me allemaal uit.
7. Je bent nog maar een groentje.
8. Er zijn al zoveel anderen.
9. Straks krijg ik kritiek of commentaar.
10. Wat zullen anderen wel niet denken?
11. Kan ik dit wel?
12. Wat als ik het antwoord niet weet?
13. Dat lukt je toch niet.
14. Dat kunnen klanten nooit betalen.

Moest ik er dan maar mee stoppen? Toch maar weer in loondienst, eerst meer ervaring opdoen? Of toch doorgaan? Ineens zag ik mijzelf als een 85-jarige vrouw op de veranda zitten, mijmerend over het leven dat achter haar lag. Ik dacht: ook al zijn niet al mijn verwachtingen uitgekomen, ik kan mijzelf wel recht in de ogen kijken omdat ik ervoor ben gegaan. Ik heb mij niet laten leiden door mijn angsten en wat anderen wel niet zullen denken. Omdat mijn missie groter was dan mijn angsten.

Binnen één jaar was ik financieel zelfstandig met mijn bedrijf, ondanks mijn veertien belemmerende overtuigingen. In mijn praktijk zag ik dat andere vrouwen hier ook last van hadden, en niet in zichzelf geloofden. Maar als jij niet in jezelf gelooft, doet een ander het ook niet. Ga jezelf niet aanpassen en word geen grijze muis zoals ik ook was....

Voordat ik mijn eigen bedrijf startte, was ik management-trainee bij een van de grootste werkgevers van het land. Ambitieuus als ik was wilde ik graag CEO worden van dat bedrijf. In het begin genoot ik van de kansen, gezien te worden als potentieel en van de opleidingsmogelijkheden. Ik had een contract voor onbepaalde tijd, telefoon van de zaak en een business card voor de trein: mijn omgeving vond dat ik goed bezig was.

Tot op een zekere dag een man naar mij toe kwam na een training en zei: 'Dit ben jij niet.' Ik keek hem verbaasd aan: waar heb je het over? Vervolgens begon hij over mijn kleding. De twijfel sloeg toe. Een man die over de kleding van een vrouw begint; waar haalde hij het recht vandaan?

Ik had een nette beige rok aan, witte blouse en beige pumps; daar kon toch niets mis mee zijn? Volgens hem was dat precies het probleem: dat was ik niet. Hij probeerde me duidelijk te maken dat ik mijzelf aan het verstoppen was door zulke sociaal wenselijke kleding te dragen. En hij had gelijk. Door mijn onzekerheid paste ik mij volledig aan mijn omgeving aan; ik had het idee dat dat van me verwacht werd. Zo wilde ik ook enorm graag 'wollig' kunnen spreken; dat deden die managers ook. Misschien ben jij ook een grijze muis op je werk, zoals ik was. Competent genoeg en vol ambitie, maar heb je ergens het gevoel dat je je aan moet passen, kun je niet je authentieke zelf zijn. Je mist het nodige zelfvertrouwen, waardoor je niet jezelf durft te zijn en jezelf te laten zien.

Nu de vrouwenquota voor de raden van commissarissen van beursgenoteerde bedrijven officieel in de wet is vastgelegd is het tijd om je 'vrouwteje te gaan staan'. Om met zelfvertrouwen je carrière en dromen waar te maken. Maar hoe maak je als vrouw je ambities waar, ook als je niet altijd in jezelf gelooft? Hoe ga je door ook al geloven anderen niet altijd in jou? Hoe laat je je als vrouw niet langer leiden door je twijfels en angsten?

Vaak wordt er gezegd: geloof in jezelf! Maar hóe doe je dat als je niet in jezelf gelooft? De valkuil die dan op de loer ligt is om naar anderen te kijken; zij zullen het vast wel weten. Ga je jezelf vervolgens vergelijken of andermans gedrag kopiëren. Denk je dat je je meer mannelijk moet gedragen om carrière te maken.

Wat er daadwerkelijk nodig is, is dat je in jezelf gelooft en er voor gaat staan. Op het moment dat je vol authentiek zelfvertrouwen communiceert, kunnen anderen niet langer om jou heen. Maar hoe doe je dat? Wat je nodig hebt, zijn concrete handvatten waardoor je je denken, je voelen en je gedrag concreet kunt veranderen zodat je vol zakelijk zelfvertrouwen je dromen en ambities na kunt jagen.

Dit boek helpt je hierbij. Want hoe ambitieus je ook bent; op je pad richting je droom of doel zul je de nodige angsten tegenkomen. Vaak voel je thuis of bij vriendinnen genoeg zelfvertrouwen, maar mis je het in je werk: het zakelijke zelfvertrouwen.

Aan de hand van wetenschappelijke onderzoeken en voorbeelden krijg je praktische handvatten aangereikt die je direct kunt toepassen in je werk of bedrijf, waardoor je gerichter, gemakkelijker en op een structurele manier aan je zelfvertrouwen bouwt. Zodat jij later, als je 85 bent, ook

tevreden terug- en jezelf recht in de ogen kunt kijken omdat jij je niet hebt laten weerhouden door jezelf of wat anderen van je denken. De verhalen van mijzelf en anderen in dit boek zijn op waarheid berust. Wel is hier en daar een naam aangepast of geanonimiseerd; praten over dit onderwerp is namelijk kwetsbaar én moedig.

Opbouw boek

Dit boek bestaat uit vier delen. Je wilt vast veranderen, maar 'iets' houdt je waarschijnlijk tegen. Daarom gaan we eerst oude shit opruimen, waarna ik je tools aanreik om (weer) met zelfvertrouwen je dromen en ambities na te jagen.

Zo ontdek je in deel één op welke manieren jij jezelf kleiner maakt en leer je wat de super concrete en simpele definitie van zelfvertrouwen is.

In deel twee duiken we aan de hand van wetenschappelijke inzichten dieper in op het vergroten van je eigenwaarde en zien we wat de rol van zelfkritiek en schaamte hierbij is. Ook gaan we concreet aan de slag met negatieve overtuigingen en zelfkritiek, zodat je weer meer zelfvertrouwen gaat voelen.

In deel drie laat ik je zien hoe je met zakelijk zelfvertrouwen je droom of doel daadwerkelijk kunt bereiken. Wil je graag je doel bereiken, maar twijfel je nog of dit haalbaar is voor jou? Lees snel verder, dit deel geeft je concrete handvatten en het geloof in jezelf terug.

Deel vier tot slot gaat over hoe je dit zakelijk zelfvertrouwen kunt behouden als je op pad bent richting je doel; hoe ga je om met kritiek en hoe kun je in jezelf blijven geloven?

Dit boek helpt je concreet anders te denken, te voelen en vooral te gaan doen. Veel boeken gaan over zelfvertrouwen en over hoe belangrijk dat is. En laten het daar dan bij. Dit boek gaat verder

en helpt je concreet antwoord te geven op de vraag: hóe doe ik dat dan? Wat zegt de wetenschap hier over? Hoe kunnen we deze inzichten praktisch vertalen? Hoe blijf je zelfvertrouwen houden ook bij tegenslag en kritiek?

Zodat je ondanks je angsten, toch (weer) op pad gaat om je ambities waar te maken. Zo vind je bij ieder hoofdstuk concrete oefeningen om direct mee aan de slag te gaan waardoor je je zelfvertrouwen vergroot.

Op de online bonuspagina vind je een werkboek met alle oefeningen uit dit boek met daarnaast video's en extra materiaal. Ga snel naar www.zakelijkzelfvertrouwen.nl/bonusmateriaal en download het werkboek, mocht je dat nog niet gedaan hebben.

PS. Ik schrijf dit boek vanuit het vrouwelijk perspectief omdat ik zelf een vrouw ben en onderzoek heeft aangetoond dat vooral vrouwen worstelen met zelfvertrouwen. Dat wil echter niet zeggen dat alle tips en adviezen niet voor mannen gelden! Zo komt het regelmatig voor dat een man na afloop van een lezing naar mij toe komt, zijn elleboog tegen mijn bovenarm stoot en dan zegt: 'goed onderwerp'. We hebben er op zijn tijd allemaal last van en iedereen mag gebruikmaken van wat het wetenschappelijk onderzoek zegt over zelfvertrouwen en hoe je dit vergroot. Zodat iedere ambitieuze man of vrouw als die 85 is, tevreden terug kan kijken omdat hij of zij zich niet heeft laten tegenhouden bij het najagen van zijn of haar dromen en ambities.

Deel 1

Zelfvertrouwen: de brug naar je ambities

In dit eerste deel ontdek je het belang van zelfvertrouwen bij het waarmaken van je ambities. Ontdek je op wat voor manieren jij jezelf kleiner maakt en wat je hierin los mag laten. Hoe uit zich dit bij jou? En welke lessen kunnen we leren van de wetenschap: wat is zelfvertrouwen nu precies, en hoe kunnen we hier concreet en praktisch mee aan de slag om het te vergroten? Na dit deel weet je precies waar jij mee mag stoppen en wat zelfvertrouwen nu precies is. Laten we beginnen!

1

Signalen van te weinig zakelijk zelfvertrouwen

Herken je dat? Je wilt graag meer zichtbaar worden, maar je bent ook bang om afgewezen te worden of kritiek te krijgen. Je wilt wel promotie, maar bent bang dat je het te druk zult krijgen, of dat je het overzicht en daarmee de controle zult verliezen. Of je wilt wel groeien als ondernemer, maar bent bang om alles kwijt te raken wat je nu door hard werken hebt opgebouwd. Je naam hangt er wel aan, dus het moet wel goed zijn...

Hoe belangrijk is zelfvertrouwen bij het bereiken van je doelen? Heb je automatisch meer zelfvertrouwen als je succesvoller bent? Op welke manier uiten onzekerheid en angst zich? Hoe is dat bij jou? Welke lessen kunnen we hieruit leren? Laten we op onderzoek uitgaan!

1.1 De kloof tussen angst en ambitie

Je bent goed in je vak of je werk; je hebt (diverse) opleidingen gevolgd, ervaring opgedaan. En je wilt wat! Je hebt doelen, je hebt ambities, je hebt dromen die je wilt waarmaken. Tegelijkertijd bekruipt je een onrustig gevoel. Ben je wel goed genoeg? Gaat het je wel lukken?

Voor je gevoel houdt 'iets' je tegen. Dat 'iets' heet zelfvertrouwen. Volgens onderzoek van Vernooij en Thijssen blijkt dat zelfvertrouwen als eigenschap de belangrijkste voorspeller is van succes bij ondernemers¹. De mate van zelfvertrouwen weegt zwaarder dan je opleidingsniveau, je familieachtergrond, hoe graag je risico's neemt, je charisma en zelfs zwaarder dan hoe ambitieus je bent. Zelfvertrouwen is dus de brug naar jouw succes.

Een gebrek aan zelfvertrouwen leidt er dus toe dat je niet die dingen bereikt die je graag wilt bereiken. Onzekerheid leidt ertoe dat je niet in actie komt of dat je jezelf gaat saboteren zodra het wel dreigt te gaan lukken.

Kortom, een gebrek aan zelfvertrouwen leidt tot een kloof tussen je ambities en je angst. Aan de ene kant wil je je dromen waarmaken, aan de andere kant heb je het gevoel dat 'iets' je tegenhoudt. Je twijfelt om er vol voor te gaan. Of je begint enthousiast, maar merkt dat je gaandeweg de neiging hebt om te stoppen of op te geven.

Herkenbaar? Ben jij de enige of hebben anderen hier ook 'last' van?

¹ Achter in het boek vind je per hoofdstuk een overzicht van de onderzoeksbronnen

1.2 Ben ik de enige?

Deze kloof tussen ambitie en angst wordt versterkt door wat Alain de Botton in zijn boek *Statusangst* treffend verwoordt: als je in de middeleeuwen werd geboren als een dubbeltje, werd je nooit een kwartje. Je deed datgene wat je vader of moeder ook deed. Een boer bleef een boer, iemand van adel bleef van adel. Je had hoogstens nog de factor 'geluk' of 'pech' die je situatie kon beïnvloeden. Dat was hoe het werkte.

Vanaf het moment dat alle mensen in principe dezelfde kansen krijgen, slaat de onzekerheid toe. Iedereen krijgt de kans om te slagen in het leven, en daarmee ook de mogelijkheid om te mislukken. Je bent verantwoordelijk voor je eigen succes. En daarmee ook verantwoordelijk voor het mislukken en falen. En zeker als je als ondernemer verantwoordelijk bent voor je eigen inkomen en misschien ook nog wel voor de inkomsten van je medewerkers kan dit een enorme druk opleveren: het moet nu wel goed gaan! En daar ga je je onzeker door voelen. Herkenbaar? Of zouden meer mensen hier last van hebben?

Als ik tijdens lezingen of workshops vertel dat we allemaal weleens last hebben van een gebrek aan zelfvertrouwen, gaat er vaak een collectieve zucht van opluchting door de zaal. Dan wordt het ineens makkelijker om dit deel in jezelf te accepteren. Waardoor je eenvoudig kunt beslissen om ondanks je onzekerheden toch vol te gaan voor je dromen en ambities. Is een gebrek aan zelfvertrouwen iets dat alleen in Westerse landen speelt, daar waar carrière belangrijk is? Of heeft zelfvertrouwen niets te maken met waar je woont en wat je doet?

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek gedurende 10 jaar, waar bijna 1 miljoen deelnemers uit 48 landen aan mee hebben gedaan, laat zien dat mannen structureel meer zelfvertrouwen

hebben dan vrouwen. Ongeacht of vrouwen uit een meer traditionele samenleving komen of uit een meer individualistische maatschappij: mannen hebben altijd meer zelfvertrouwen dan vrouwen. Juist in landen waar mannen en vrouwen gelijkwaardiger zijn, is het verschil in zelfvertrouwen tussen mannen en vrouwen gróter!

Hoe kan dit? Waarom hebben mannen meer zelfvertrouwen dan vrouwen? Biologische verschillen tussen beide seksen? Hormoonstommelingen bij vrouwen? Het belang om er jong en mooi uit te zien als vrouw en daarmee gepaard gaande onzekerheid? Wereldwijd culturele verschillen tussen mannen en vrouwen? Sociale normen over hoe je je hoort te gedragen als vrouw? Een combinatie van al deze factoren? De wetenschap is daar nog niet over uit.

Wat wél vaststaat is dat we er allemaal last van hebben, in meer of mindere mate. Lees maar, je bent echt niet de enige....

‘Ik heb 20 jaar een onderneming gehad in de financiële dienstverlening, waarbij ik ben begonnen op de zolderkamer en wat is uitgegroeid tot een bedrijf met een miljoenenomzet en 70 man personeel. Ondanks dat ik de kopvrouw was en de troepen aanvoerde, zijn er zeker momenten geweest waarbij ik mij onzeker voelde.’ – Antoinette

‘Mijn onzekerheid uit zich in twijfels als “doe ik het wel goed genoeg” of “ben ik niets vergeten”. Daar heb ik vaak last van gehad in het verleden en soms komt het nog wel eens bovendrijven. Vooral als ik even niet goed in mijn vel zit.’ – Sandra

Ook vrouwen die succesvol en beroemd zijn worstelen van tijd tot tijd met hun zelfvertrouwen. Hier een paar voorbeelden van bekende vrouwen:

Actrice Angelina Jolie in *Urbanette*:

‘Oh, ik heb vaak last van onzekerheid! Ik denk dat iedereen dat heeft. Er zijn zoveel dingen mis met me. Ik zie er raar uit. Soms denk ik dat ik eruitzie als een grappige pop... Weet dat je favoriete acteurs en actrices, je idolen, of hoe je ze ook noemt, zich allemaal op vele momenten in hun leven zo gevoeld hebben. Er is niets wat ons onderscheidt van jullie, want we zijn allen op dezelfde manier begonnen. Straf jezelf als je blijft niet omdat je deze gevoelens hebt. Praat er met iemand over, zoek hulp en vind altijd iets wat je inspireert.’

Ooit zag ik een documentaire over zangeres Adele. Ondanks dat ze zo enorm goed kan zingen, voelt ze zich enorm onzeker als ze op het podium staat. Als ze na haar optreden de coulissen in gaat richting de lift, barst ze soms in huilen uit door alle interne conflicten die bij haar spelen. Zo vertelt ze in *NRC Handelsblad*:

‘Ik weet niet zeker of ik dat ooit kwijtraak, dat gevoel een beetje overdonderd te zijn op plaatsen waar veel sterren zijn. Ik heb altijd het gevoel dat ze me eruit zullen gooien. Of dat het allemaal een verborgen-camera-show of zoiets zal blijken te zijn. Dat iemand me terug zal sturen naar Tottenham.’ (red. de Londense wijk waar Adele opgroeide.)

Ondanks de vele prijzen die actrice Carice van Houten al heeft gewonnen vertelt een goede bekende in *Bazaar*: