



# Zelfontwikkeling of *zelf-ontwikkeling?*

**In je leven doe je allerlei indrukken op, bijvoorbeeld als kind van een zieke of dominante ouder of als kind van een eenoudergezin. Hierdoor heb je van jongs af aan een gedrag aangeleerd om ermee te kunnen omgaan, te overleven.**

Tot voor kort liep alles op rolletjes en zat je lekker in je vel, maar ineens is alles anders. Je vraagt je af wat met jou aan de hand is: waarom gaat het ondanks alle goede bedoelingen mis? Je weet niet hoe het anders kan: je raakt geïrriteerd en weet niet hoe je dit aan de ander(en) moet uitleggen. Soms ben je bang om te zeggen wat er speelt; bang om (weer) gekwetst te worden.

Als je er niet uitkomt, is het handig om eens een ander te laten meekijken. Door reflectie krijg je inzicht in jouw gedrag waardoor problemen veroorzaakt worden. Soms ligt de

oorzaak in het verleden en gebruik je onbewust nog steeds dezelfde manieren om de huidige situatie aan te kunnen. Alleen: die oude manier werkt niet meer. Daarom is het belangrijk dat er écht naar jou geluisterd wordt.

Doordat ik jouw probleem op een andere manier verwoord, krijg je meer duidelijkheid. Daarna is het belangrijk dat je daar zelf mee aan de slag gaat. Doordat je inzicht krijgt in de oorzaken van jouw problemen, kun je die op je eigen manier oplossen. Door zonder schuldgevoelens naar jezelf te kijken, herontdek jij jezelf: de persoon die je altijd al was.

**JAN VAN ECK COUNSELLING**

Krammer 42, 2401 DK Alphen aan den Rijn  
06-17781668 • [jan.van.eck@tele2.nl](mailto:jan.van.eck@tele2.nl)  
[www.jan-van-eck-counselling.nl](http://www.jan-van-eck-counselling.nl)