

## Hoe ACT je kan helpen bij het imposter syndroom

Heb je ooit het gevoel gehad dat je niet goed genoeg bent, dat je succes een kwestie van geluk is, of dat je vroeg of laat door de mand zal vallen? Dit wordt het imposter syndroom genoemd, en het is iets waar veel mensen mee worstelen. Het goede nieuws is dat je met ACT (Acceptance and Commitment Therapy) op een andere manier met deze gevoelens en gedachten om kunt gaan. In deze blog laat ik je zien hoe.

### Wat is het imposter syndroom?

Het imposter syndroom gaat over het gevoel dat je niet echt competent bent, ondanks bewijs van je vaardigheden en prestaties. Het kan ervoor zorgen dat je aan jezelf twijfelt, bang bent om te falen of moeite hebt om je successen te vieren. Vaak gaan deze gevoelens gepaard met negatieve gedachten zoals:

- *“Ik ben niet goed genoeg.”*
- *“Iedereen zal ontdekken dat ik dit niet kan.”*
- *“Ik heb gewoon geluk gehad.”*

Hoewel deze gedachten heel echt aanvoelen, zijn ze niet per se de waarheid. ACT helpt je om een nieuwe relatie met deze gedachten en gevoelens te ontwikkelen, zodat ze je minder in de weg staan.

### Hoe ACT je kan helpen

ACT werkt met zes kernprocessen die je kunnen helpen om anders om te gaan met het imposter syndroom. Hier zijn enkele stappen die je direct kunt toepassen:

#### 1. Zie je gedachten voor wat ze zijn

Onze geest is een verhaalverteller. Bij het imposter syndroom vertelt je brein verhalen zoals: *“Ik doe maar alsof”* of *“Ik ben niet slim genoeg.”* Met ACT leer je dat gedachten gewoon gedachten zijn – niet per se feiten.

- **Tip:** Stel je gedachten voor als wolken die voorbij drijven. Je hoeft ze niet vast te houden; ze komen en gaan vanzelf.
- **Oefening:** Neem een lastige gedachte, zoals *“Ik ben niet goed genoeg,”* en zing deze op de melodie van een kinderliedje. Dit helpt om afstand te nemen van de gedachte en om in te zien dat het slechts een constructie van je brein is.

#### 2. Maak ruimte voor je gevoelens

Het imposter syndroom gaat vaak gepaard met gevoelens van angst, onzekerheid of zelfs schaamte. In plaats van deze gevoelens te onderdrukken of te vermijden, moedigt ACT je aan om ze toe te laten en er ruimte voor te maken.

- **Tip:** Zie je gevoelens als golven in de oceaan: ze komen op en zakken weer weg. Je hoeft er niet tegen te vechten.
- **Oefening:** Probeer de “*passagiers op de bus*”-metafoor. Stel je voor dat je een bus bestuurt en angst of onzekerheid zijn luidruchtige passagiers. Ze mogen aanwezig zijn, maar jij bepaalt waar de bus naartoe gaat.

### 3. Herken wat echt belangrijk is

Een belangrijke oorzaak van het imposter syndroom is vaak de drang om het goed te doen of betekenisvol werk te leveren. Deze drang komt voort uit je waarden – datgene wat je echt belangrijk vindt in je leven.

- **Tip:** Reflecteer op je waarden. Wat wil je bijdragen in je werk of voor anderen betekenen? Deze waarden kunnen een kompas zijn dat je richting geeft, ook als je twijfels hebt.
- **Oefening:** Schrijf op wat voor jou belangrijk is in je werk of leven. Wat maakt je trots, los van wat anderen denken?

### 4. Zet stappen in lijn met je waarden

ACT leert je om actie te ondernemen, zelfs als je twijfelt of onzeker bent. Dit betekent dat je niet hoeft te wachten tot je gedachten of gevoelens veranderen – je kunt nu al stappen zetten richting wat belangrijk voor je is.

- **Tip:** Vraag jezelf af: “*Welke kleine stap kan ik vandaag zetten die me dichterbij mijn doelen brengt?*”
- **Oefening:** Stel je voor dat elke actie die je onderneemt een brug bouwt naar een leven in lijn met je waarden. Hoe ziet jouw volgende plank in die brug eruit?

### 5. Wees mild voor jezelf

Het imposter syndroom gaat vaak gepaard met harde zelfkritiek. ACT moedigt je aan om een vriendelijker en compassievoller perspectief naar jezelf te ontwikkelen.

- **Tip:** Vraag jezelf af: “*Hoe zou ik reageren als een goede vriend(in) zich zo voelde?*” Probeer diezelfde mildheid naar jezelf toe te brengen.
- **Oefening:** Schrijf een brief aan jezelf vanuit het perspectief van een goede vriend(in). Wat zou die tegen je zeggen als je je onzeker voelt?

### Conclusie

Het imposter syndroom hoeft je niet te beheersen. Door je gedachten en gevoelens anders te benaderen, te focussen op wat echt belangrijk is, en stappen te zetten in lijn met je waarden, kun je leren om met meer vrijheid en zelfvertrouwen te leven. ACT helpt je om ruimte te maken voor de stemmetjes in je hoofd, zonder dat ze je keuzes bepalen.

Onthoud: je bent meer dan je gedachten en gevoelens. Je bent de persoon die bepaalt welke richting je op gaat – en dat is wat echt telt.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan  
ACT therapeut