

## 10 voordelen van authenticiteit

ma 22 nov 2010 - Alexander van den Berg

*lets is authentiek als het echt is, als het biedt wat het uitstraalt. Zo noem je een massief gouden ketting wel authentiek en een ijzeren ketting met een goudlaagje niet authentiek. Ook authentieke mensen zijn echt. Maar wat is echt? Als je betrouwbaar en geloofwaardig bent; What you see is what you get. Wat kun je doen om authentiek te zijn en wat levert het je op?*

Authentiek zijn begint met eerlijkheid, naar jezelf en anderen. Als je namelijk belangrijke zaken ontkent, ontvlucht of verdraait, dan maakt dat je minder betrouwbaar en geloofwaardig. Bijvoorbeeld als je door je partner elke week naar balletvoorstellingen wordt meegenomen en jij zit daar elke keer de mooiste nepglimlach te fabriceren die je hebt, omdat je eigenlijk dat gekronkel op een podium flauwekul vindt. Daarnaast is het van belang dat je eigenaarschap neemt over jouw gedrag. Als je de schuld van jouw gedrag buiten jezelf legt ben je ook minder betrouwbaar en geloofwaardig. Zo zijn er mensen die dingen kwijt maken en vervolgens boos worden op anderen of zelfs op het ding dat ze kwijt zijn. Tot slot is integriteit belangrijk. Integriteit is zeggen wat je doet en doen wat je zegt. Als je namelijk te pas en te onpas elke keer verschillende dingen zegt en doet, is dat ook niet betrouwbaar en geloofwaardig. Bijvoorbeeld als je al jaren roept dat je gaat stoppen met roken of gaat beginnen met sporten, maar dat je er nog geen minuut concrete actie in hebt gestoken. Kortom, eigenaarschap, integriteit en eerlijkheid zijn voorwaarden voor authenticiteit. We weten allemaal hoe makkelijk het kan zijn om verantwoordelijkheden buiten jezelf te leggen, leugentjes om bestwil te vertellen en vervelende zaken gewoon te negeren. Waarom zou je het in zulke situaties jezelf moeilijk maken door authentiek te zijn? Toch zijn daar voldoende redenen voor. Onderzoek heeft aangetoond dat authenticiteit voordelen biedt. Hieronder vind je er tien:

### **1) Authenticiteit maakt je slimmer.**

Mensen die regelmatig liegen hebben veel te onthouden. Om niet door de mand te vallen moeten ze hard aan de slag; ze moeten

- 1) zich herinneren wat ze hebben gezegd
- 2) zich herinneren wat ze hebben gedaan
- 3) bedenken welke informatie de ander van derden kan hebben verkregen
- 4) bedenken hoe ze zo samenhangend en geloofwaardig mogelijk kunnen

overkomen met hun verhaal

5) hun non-verbale gedrag reguleren om hun verhaal te ondersteunen. Het werkgeheugen van een leugenaar draait overtoeren en ruimte voor andere zaken is er niet.

## **2) Authenticiteit leidt tot probleemoplossend gedrag.**

Als je je fouten ontkent, dan zul je ook niets leren. Dat resulteert snel in problemen. Pas als je de noodzaak tot verandering inziet, zal je daadwerkelijk verandering aanbrengen. Actie dus!

## **3) Authenticiteit maakt je moedig.**

Opkomen voor waar je voor staat kan eng zijn. Als je kiest om eerlijk en integer te zijn, dan kom je op voor alles waar je voor staat, ongeacht hoe eng het is. Dat is moedig.

## **4) Authentieke mensen worden meer gewaardeerd.**

Je kunt nog zulke goede dingen doen, maar als het niet geloofwaardig is zullen mensen er altijd iets achter blijven zoeken. Mensen die betrouwbaar en geloofwaardig overkomen krijgen meer waardering; zelfs degene die goede dingen doet en eerlijk erbij zegt dat hij het voor zichzelf doet krijgt waardering om wat hij doet en om zijn eerlijkheid.

## **5) Authenticiteit maakt je aardig.**

Voor de meeste mensen geldt dat ze onaardig zijn om zichzelf te beschermen. Achter onaardigheid zit vaak dus iets anders, meestal angst. Als je de moed hebt om je over angst heen te zetten, dan stel je jezelf kwetsbaar op. Dat maakt je aardig.

## **6) Authenticiteit maakt je assertief.**

Soms moet je een grens trekken en "nee" zeggen. Authentieke mensen zeggen "nee" als dat moet. En wel op een nette wijze.

## **7) Authenticiteit maakt je gelukkiger.**

Er is heel veel onderzoek gedaan naar geluk. Als je alle onderzoeken op een hoop gooit en er door de oogharen naar kijkt, dan zie je een aantal belangrijke factoren van geluk. Een daarvan is de mate van aansluiting tussen persoon en omgeving, oftewel; leef je het leven dat bij jou past? Iemand die niet authentiek is, doet zich anders voor dan hij is en zal dus niet de vrienden, de partner, het werk en de hobby's vinden die hem gelukkig maken. Voor

authentieke mensen is dat niet zo moeilijk, aangezien ze hun keuzes maken op basis van wat ze echt willen.

### **8) Authenticiteit maakt je succesvoller.**

Wat is succes? Dat is bereiken wat je wilt. Als je authentiek bent, weet je wat je wilt en kom je ervoor uit. Tegelijkertijd weet je wat je kunt en stel je realistische doelen, waar je echt aan werkt. De kans op succes is groter en successen worden ook meer als succes ervaren.

### **9) Authenticiteit maakt je duurzaam succesvoller.**

Als je onrealistische verwachtingen scheidt en ze niet waarmaakt, dan doen mensen maar een keer zaken met je, of raken ze teleurgesteld in de relatie. Authentieke mensen scheppen verwachtingen die ze keer op keer waar kunnen maken.

### **10) Je kunt elk moment besluiten authentiek te zijn.**

Misschien denk je dat het een lange weg is om authentiek te worden. Dat is niet zo. Elk moment kun je besluiten authentiek te zijn. Zelfs nu. Waar wacht je nog op...?!

*Alexander van den Berg is psycholoog en werkzaam als spreker, trainer en coach. Hij is auteur van onder andere het managementboek De Organisatie Van Geluk en heeft diverse coachopleidingen verzorgd. Zie ook:*

<http://www.zin.nu>