



E-book Faalangst

Praktijk META

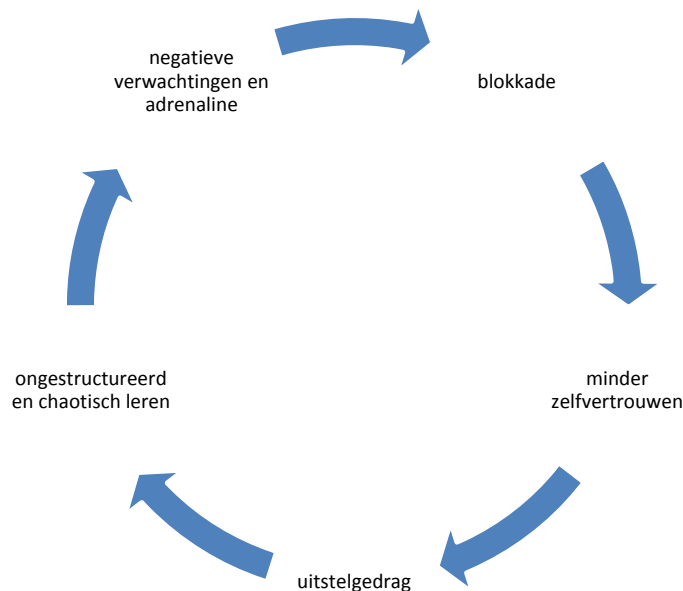
Faalangst

Iedereen herkent zich wel in meer of mindere mate in faalangst. Ook beroemde mensen kennen het. Het hoeft dus niet noodzakelijkerwijs je prestaties in de weg te staan, als je maar weet hoe je er het beste mee om kunt gaan. Als je ADHD, dyslexie of beelddenken hebt, is de kans erop groter.

Er zijn verschillende manieren om faalangst onder te verdelen:

- cognitieve (opgedane kennis), motorische (bv. rijexamen) of sociale (interactie met anderen).
- Negatieve (het staat je in de weg) of positieve (het prikkelt je).
- Actieve (heel erg je best doen) of passieve (uitstelgedrag en smoesjes verzinnen).

De vicieuze cirkel bij bv cognitieve, negatieve en passieve faalangst is als volgt:



Tips bij dit soort faalangst zijn:

- Bereid je goed voor en maak op basis hiervan een realistische tijdsplanning/haalbaar studieschema.
- Hang dit in het zicht, waarbij er iets ingevuld en afgevinkt kan worden.
- Pak je uitstelgedrag aan door tenminste 10 minuten per dag te leren of slechts een onderdeel.
- Bouw je vermijding in stappen af (bv met behulp van je doelenlijst).
- Leer niet teveel details uit je hoofd, maar richt je op de belangrijkste punten.
- Vraag of je iemands samenvatting mag bestuderen.
- Laad voldoende je energievoorraad op door af en toe te pauzeren en te bewegen.
- Focus je op wat je wel goed afgaat, en maak een lijst van je sterke kwaliteiten.
- Onderzoek je angsten achter je faalangst: Hebben anderen hoge verwachtingen over je en ben je bang hen teleur te stellen? Heb je catastrofale interpretaties over de gevolgen? Beoordeel je jezelf

op basis van je prestaties en heb je een negatief zelfbeeld wat je bevestigd ziet als je niet aan je norm voldoet? Is je omgeving veroordelend? Speelt perfectionisme een rol? Of een leerstoornis?

-Verdiep je in wat angst nu precies is (zie stencil) en hoe je gedachten dat beïnvloeden.

-Experimenteer met 'positief visualiseren' (zie stencil).

-Leer mild te zijn voor jezelf en vrede te sluiten met je kwetsbare kant ('je innerlijke kind') en accepteer complimenten.

-Experimenteer eens met Valdispert, bètablokkers en/of ontspanningsoefeningen.

-Oefen je in assertiviteit en in je persoonlijke ruimte innemen, en in RET.

-Beloon jezelf vanwege je poging en niet vanwege het resultaat.

-Besef dat je ondanks je prestaties een waardevol individu bent. Niet iedereen heeft dezelfde kwaliteiten. Van elke fout leer je (zelfs van overhaast gekozen studierichtingen).

-Realiseer je dat er vaak gelegenheid is voor herkansingen.

Tips tijdens een examen zijn:

-Sla een vraag over als je het antwoord niet weet, dus blijf er niet bij stilstaan.

-Richt je je op de opgaven die je wel (voldoende) weet.

-Realiseer je dat een zes (en soms een 5 ½) voldoende is.

-Indien je blokkeert, neem dan een pauze door om je heen te kijken en je aandacht te verleggen.

-Maak je omgeving zo plezierig mogelijk, bv met flesje water, loszittende kleding, iets lekkers na afloop, etc.

-Probeer je niet te haasten, maar neem de tijd.

-Waardeer het van jezelf dat je het probeert, ondanks je faalangst!

-Doe eens tussendoor een korte ontspanningsoefening.

-Als je een antwoord na afloop echt niet weet, dan kun je beter gokken dan niets invullen.

Bepaalde soorten opvoedingsklimaten of leefmilieus kunnen het zelfvertrouwen onder druk zetten, zoals:

- Overbeschermende: Er is geen gelegenheid geweest om te falen, waardoor je er niet vertrouwd mee bent, en waardoor je niet hebt geleerd daarmee om te gaan.
- Verwaarlozende: Je hebt het gevoel gekregen er helemaal alleen voor te staan, zonder steun van een sociaal netwerk.
- Prestatiegerichte: Je eigenwaarde werd/wordt afgelezen aan wat je hebt gepresteerd i.p.v. om wie je bent,
- Ongeduldige: Je kunt hebben geconcludeerd dat je een 'sufferd' bent, omdat er met te weinig begrip is gereageerd op jouw tempo en/of leerproces.
- Perfectionistische: Je hebt geleerd dat een zes niet goed genoeg is en dat je altijd je 'best' moet doen.

Het oefenen van assertieve vaardigheden en sociale weerbaarheid kan dus belangrijk zijn, ook al lijkt het op het eerste gezicht weinig raakvlakken te hebben met faalangst. Als je namelijk 'presteren' onbewust verwacht met het mogen ontvangen van waardering en liefde, staat de druk die daaruit ontstaat je innerlijke rust in de weg.