



# HOE WERKT FAALANGST?

## WAT IS FAALANGST?

Faalangst kan omschreven worden als de angst om te mislukken in situaties waarin men beoordeeld wordt (of denkt beoordeeld te worden) en de behoefte om mislukkingen te vermijden. Niemand faalt graag en er is ook niets mis met een gezonde motivatie om mislukkingen uit de weg te gaan.

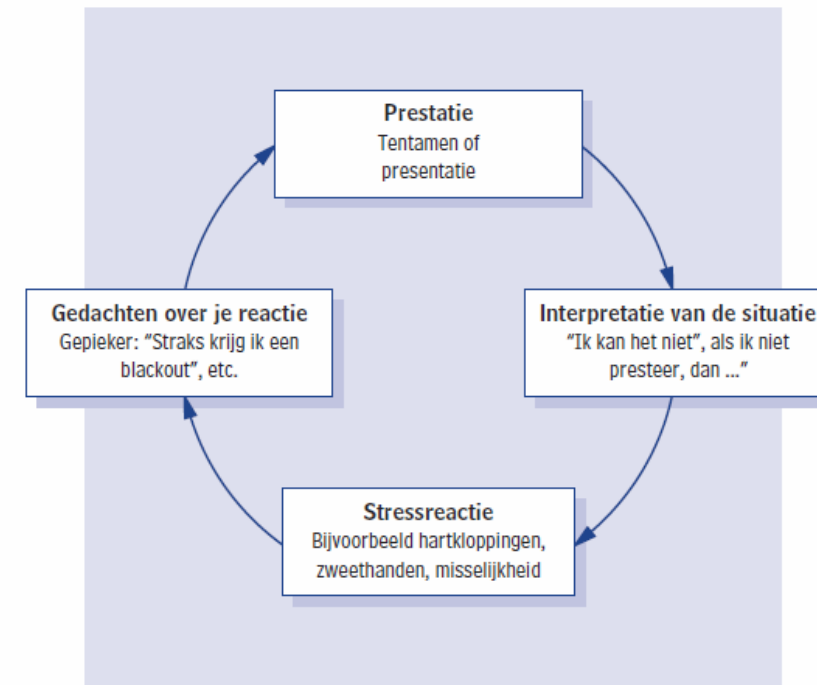
Faalangst wordt echter problematisch wanneer de angst zo groot wordt dat het een negatieve invloed heeft op je prestaties. Bijvoorbeeld wanneer je zo bang bent om te mislukken dat je niet meer helder kan nadenken of wanneer je besluit niet deel te nemen aan een examen, waarvoor je nochtans goed hebt gestudeerd. Het kan ook betekenen dat je je anders gaat voordoen uit angst voor wat anderen van jou zullen denken of dat je maar liever niet meegaat op schooluitstap omdat je bang bent dat je niet weet hoe je daar te gedragen.

Als je deze angst voortdurend voelt, kan dit op termijn ook leiden tot lichamelijke klachten.

## HOE HERKEN JE FAALANGST?

De **emotionele component** uit zich in lichamelijke veranderingen die optreden wanneer je (faal)angstig bent: klamme handen, zweten, beven, versnelde hartslag, verhoogde bloeddruk, ... Dit zijn normale reacties van je lichaam op spanning of dreiging. Deze lichamelijke reacties zijn niet gevaarlijk en ze beïnvloeden je prestatie niet. Ze verdwijnen weer zodra de spanning afneemt.

De **cognitieve component** omvat de gedachten die faalangst met zich meebrengt: je maakt je zorgen over het resultaat, je bent bang dat het weer niet zal lukken, je piekert over de mogelijke reacties van anderen, ... Het gebeurt ook wel eens dat je de lichamelijke reacties die je ervaart verkeerd interpreteert. Je bent bang dat er iets mis is met je hart of dat je zal flauwvallen. Deze gedachten verhogen de spanning en daardoor dus ook de lichamelijke reacties. Zo ontstaat een vicieuze cirkel die je nog angstiger maakt. Het zijn deze gedachten die jouw gedrag kunnen beïnvloeden. Als je faalangst wil aanpakken is het dus belangrijk dat je je bewust wordt van deze negatieve gedachten die jou saboteren en ze probeert om te zetten in helpende gedachten.





# HOE UIT FAALANGST ZICH EN HOE GA JE ERMEE OM?

We onderscheiden 2 soorten faalangst:

## **DE ACTIEVE OF POSITIEVE FAALANGST**

Je bent sterk gemotiveerd om te slagen en je probeert de situatie zoveel mogelijk onder controle te houden om mislukking te voorkomen door bv. heel intensief te studeren, zoveel mogelijk details te leren, ... Je zet je voor meer dan 100% in, je stelt jezelf hoge eisen en je haalt waarschijnlijk goede resultaten. Een goede voorbereiding doet je angst dalen, maar het is nooit goed genoeg. Op termijn kan deze hoge druk die je jezelf oplegt resulteren in een onhoudbare situatie: je bent gespannen of emotioneel, je kan niet slapen, je hebt lichamelijke klachten, je kan je niet meer ontspannen, ...

### **TIPS**

- Bepaal vooraf hoe lang je zal studeren en leg grenzen vast, bv. ik mag maximum 1 uur herhalen
- Onderscheid hoofd- en bijzaken en studeer in lagen: eerst de hoofdzaken en als er nog tijd is ook de details.
- Maak schema's of mindmaps die je vooraf aan je leerkracht toont. Die kan jou helpen om de hoofdzaken van de details te onderscheiden.
- Neem voldoende actieve ontspanning, bv. sporten zodat je niet aan het piekeren slaat of doe ontspanningsoefeningen.

## **DE PASSIEVE OF NEGATIEVE FAALANGST**

Je wil je angst verminderen, dus vermijd je de situaties waarin je kan mislukken of waarin de faalangst de kop opsteekt. Je stelt bv. die lastige opdracht altijd maar uit en dient ze uiteindelijk niet in of je gaat niet naar dat feest. Vaak mijd je ook het studeren zelf en je studeert minder en/of oppervlakkig. Op deze manier kan jij niet mislukken. De slechte resultaten die je waarschijnlijk haalt, zijn er gekomen omdat je niets hebt gedaan. Je bent een meester in het ontlopen van confrontaties en mislukkingen, waardoor je de angst vermijdt. Maar de angst zelf verdwijnt niet, integendeel, ze wordt alleen maar groter. Voor de buitenwereld ben je lui en niet gemotiveerd. Het probleem van faalangst wordt vaak niet gezien.

### **TIPS**

- Ga aan de slag met je uitstelgedrag (zie: Uitstelgedrag) en leg jezelf deadlines op.



# STAPPENPLAN OM FAALANGST TE VERMINDEREN

## 1. PRAAT EROVER

ook al ... ben je bang over wat die persoon dan wel van jou zal denken

ook al ... denk je dat je dit alleen moet kunnen oplossen

ook al ... twijfel je aan jezelf

ook al ... denk je dat je de enige bent

## 2. WAT ZIJN JOUW SABOTERENDE GEDACHTEN?

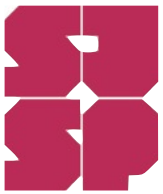
Probeer je bewust te worden van jouw saboterende gedachten. Dat is niet zo gemakkelijk, want vaak denken we dit onbewust. Probeer je een situatie voor de geest te halen waarbij je op een of andere manier faalangst hebt ervaren. Laat dit als een film voor je afspelen: wat heb je op dat moment gedacht, wat heb je gevoeld, wat heb je gedaan, ...

## 3. BEVRAAG JE SABOTERENDE GEDACHTEN

Het is belangrijk om te weten dat een gedachte een interpretatie is van de werkelijkheid. Ze bevatten dus per definitie niet dé waarheid. Eens je weet wat je saboterende gedachten zijn, kan je die best eens onderwerpen aan enkele kritische vragen:

- wat is er het ergste dat er kan gebeuren?
- welke bewijzen heb je dat dit ook effectief zal gebeuren?
- wat zal er eerder waarschijnlijk gebeuren?
- wat levert deze manier van denken mij op?
- hoe zou je dit anders kunnen interpreteren?
- wat zou je vriend(in), ... doen in deze situatie?
- welk advies zou jij aan iemand anders geven?
- ...





# STAPPENPLAN OM FAALANGST TE VERMINDEREN

## 4. VERVANG JE SABOTERENDE GEDACHTEN DOOR HELPENDE GEDACHTEN

- Schrijf jouw helpende gedachte op een kaartje
- Neem dit altijd met je mee
- Hang het thuis op een duidelijk zichtbare plaats op
- Hoe vaker je dit leest, hoe realistischer dit voor jouw wordt

## 5. ONTSPAN JEZELF

- zie 'Mindfulness'
- zie 'Ontspanningsoefeningen'

## 6. EEN GOEDE VOORBEREIDING

- zie: 'Timemanagement'
- zie: 'Actief studeren'

## 7. ZOEK VERDERE HULP

Indien deze tips voor jou niet voldoende zijn, kan het aan te raden zijn om verdere begeleiding in te schakelen via het CLB of via een psycholoog.







## WAAROM FALEN BELANGRIJK IS

### **Punten zijn niet alles**

Een fout maken betekent een punt minder. En slechte punten geven een slecht gevoel. Dat is er van jongs af ingebakken. Daarom kiezen we er vaak onbewust voor binnen veilige grenzen te spelen waar we geen fouten maken. Fouten maken mag. Zonder fouten kan je niet groeien.

### **What doesn't kill you, makes you stronger**

Als je slaagt in je missie, dan word je bevestigd. Als je faalt en je leert uit je fouten, dan verbeter je jezelf. Net daarom is 'gezond' falen minstens even belangrijk als slagen. Je wordt creatief in het zoeken naar oplossingen, leert wat doorzettingsvermogen is. Hindernissen en moeilijkheden overwinnen, maakt je resistenter. Als je eruit leert tenminste.

Succesvol falen kan enkel met een open houding (durven falen, willen leren) en door falen te zien als een actie ('dit is mislukt') en niet als een identiteit ('ik ben een mislukking'). Onderzoek toont aan dat mensen die ooit failliet zijn gegaan en het daarna nog eens proberen, het gemiddeld beter doen dan starters.

Misschien kan je nog iets leren van [deze man](#), die 100 dagen lang met opzet mislukkingen of afwijzingen opzocht.

Wil je nog meer informatie over faalangst en hoe je ermee kan omgaan op school?

<https://leidraadvoorfaalangst.weebly.com>

