



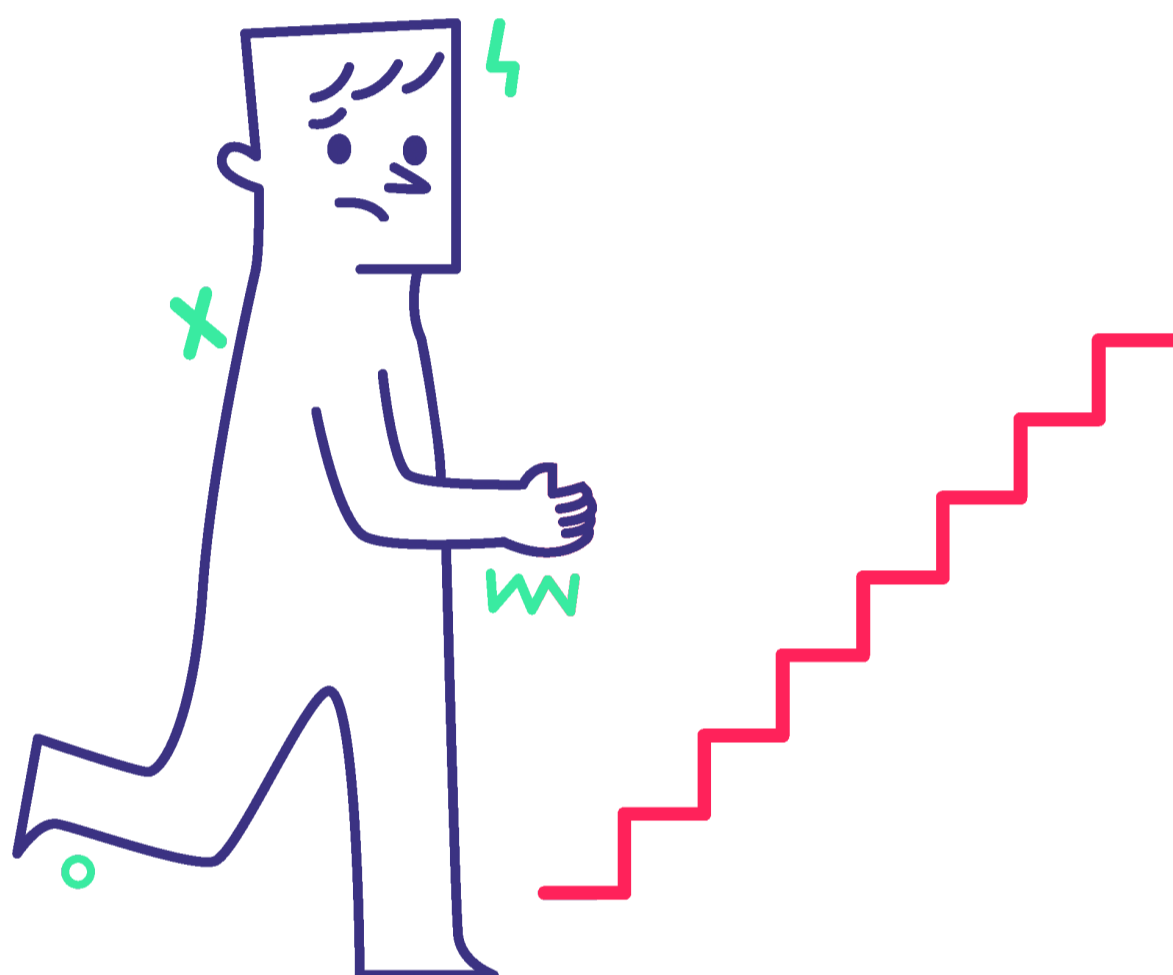
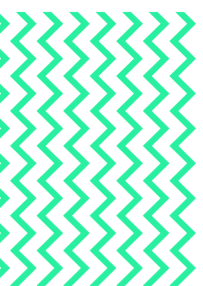
OVER TOP

TOOLKIT FAALANGST

OVER
TOP

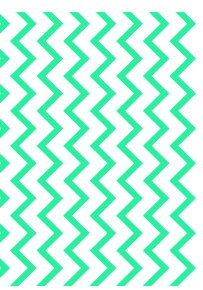


 Koning
Boudewijnstichting
Samen werken aan een betere samenleving



VERSLA FAALANGST!

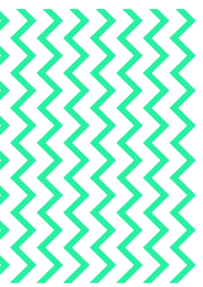
Lig je 's nachts wakker van een toets, een werk of prestatie? Werk jij uren door? Of geef je net snel op? Een beetje 'gezonde stress' kan natuurlijk geen kwaad, maar de kans bestaat dat jij gekweld wordt door faalangst. Die werkt negatief en weerhoudt je te presteren, te leren en te groeien. Hoe geraak je ervan af? Deze toolkit helpt je.



INHOUD

Heb ik faalangst? 4

Hoe tackle ik mijn faalangst? 5



HEB IK FAALANGST?

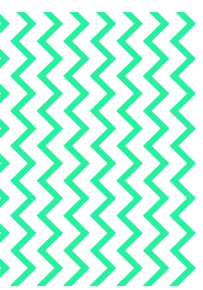
- Je hart lijkt uit je borst te springen?
- Je voelt je misselijk? Je hebt maag- en/of hoofdpijn?
- Je stem trilt, je handen beven, je staat slap op je benen?
- Je krijgt je ademhaling niet inder controle en hyperventileert?
- Je hebt een black-out en weet niets meer?

Herkenbaar? Je bent niet alleen. 60% van de Vlaamse jongeren ervaart stress voor schoolresultaten. De helft van de jongeren is heel bang voor een test, zelfs wanneer ze goed voorbereid zijn.

Maar faalangst **doet zich ook voor buiten de school**. Het is extreem bang zijn om te falen bij om het even welke situatie waarin je beoordeeld wordt. Of dat nu door je ouders, je leraar, je trainer of je leider is. Faalangst doet je 'vluchten' en doet je lichaam en geest reageren. Het zorgt ervoor dat je niet meer kan presteren.

Veel jongeren voelen een druk om te presteren en schatten hun eigen kwaliteiten laag in. Maar een **laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen** zorgen ervoor dat je je enkel durft in te zetten voor dingen waar je goed in bent. Fout!

Wist je dat **FAIL** eigenlijk staat voor: 'a first attempt in learning'? Met andere woorden: uit je fouten kan je leren. **Durven te falen is dus goed**: het wil zeggen dat jij het lef hebt om iets nieuws uit te proberen. En waarom zou je dat niet hebben? Je begint gewoon aan de start, net als de rest. En weet: om je grenzen te verleggen, moet je in jezelf geloven.



HOE TACKLE IK MIJN FAALANGST?

Faalangst kan opduiken op verschillende momenten: voor, tijdens en na de 'prestatie' die je moet leveren: een toets, een wedstrijd, een nieuwe ontmoeting ... In al die fases kan jij iets doen om je stress onder controle te krijgen.

Vóór: een goed begin is het halve werk

Goed leren of trainen en een goede motivatie doen wonderen.

- 1 Bepaal op voorhand hoeveel tijd je aan je studie- of oefenmoment wil spenderen.
- 2 Zie de opdracht als iets waaruit je kan leren, niet als iets dat je móet doen.
- 3 Concentreer je op kansen, niet op mogelijke tegenslagen.
- 4 Probeer je concreet voor te stellen en op te sommen wat goed kan gaan.

Tijdens: focus, focus, focus

En dat is geen hocus pocus (moehaha)! De juiste gedachten zorgen voor de juiste motivatie.

- 1 Wees trots op jezelf: je hebt het lef aan de proef of presentatie te beginnen.
- 2 Spreek jezelf moed in, iedereen maakt wel eens een fout.
- 3 Adem diep in en uit en denk 'let's do this'. Of: 'yes, I can'.

Na: geniet

Applaus voor jezelf! Je hebt het toch maar gedaan en nu is het tijd om te genieten. Onthou enkel wat goed ging



OVER TOOP

Meer toolkits te vinden op:
overkop.be

