

TRAINING BETER OMGAAN MET FAALANGST



STRESS CENTRUM

 albeda

Over StressCentrum

De training Omgaan met faalangst is ontwikkeld door Dennis Karakoç, initiatiefnemer van het StressCentrum. Dennis werkt als psycholoog, coach, docent en trainer. Zijn ervaringen in de begeleiding van studenten met faalangst zijn verwerkt in deze training.

Het StressCentrum is een advies-, behandel- en expertisecentrum op het gebied van stress- en werkdruk, dat wil bijdragen aan gezondheid en de kwaliteit van leven en werken door de laagdrempelige beschikbaarheid van kennis en hulp in alle onderdelen van de samenleving.

Dit trainingsboek mag niet zonder toestemming van het StressCentrum gekopieerd of verspreid worden. Voor contact: www.stresscentrum.nl of info@stresscentrum.nl

© 2022 StressCentrum



De achtergrond van de training

De training is gebaseerd op ACT (Acceptance en Commitment Therapie). ACT is gericht op het vergroten van psychologische flexibiliteit, wat betekent dat je flexibel om kunt gaan met situaties, gedachten en gevoelens, ook als ze moeilijk of pijnlijk zijn - en tegelijkertijd betekenisvolle keuzes in je leven kunt maken. Acceptatie houdt in je in staat bent om ruimte te maken voor ervaringen, gevoelens en gedachten, deze met een gezonde afstand waar te nemen en er op een andere manier naar te kijken. Commitment gaat over het bepalen wat je belangrijk vindt in het leven en om een bereidheid om stappen te zetten in die richting.

Bronverwijzing

Bij het ontwikkelen van de training is gebruik gemaakt van de volgende bronnen:

- › ACT in de praktijk, Russ Harris
- › ACT metaforen: Hayes & Smith (2005).
- › ACT materiaal van See True
- › ACT in Actie
- › ECLG expertisecentrum leren & gedrag

SESSIE 1 STUDENT: START EN DOELEN

Wat goed van je dat je gestart bent met deze training!

Je herkent signalen van faalangst bij jezelf en wil er iets aan doen.

Zullen we er als eerste van uit gaan dat er NIETS mis is met jou, je bent toegelaten op de studie en je bent in principe slim genoeg om de studie te kunnen halen, mee eens?

Er is misschien wel iets mis met de manier waarop je met de spanning rondom uitdagingen, toetsen, examens of presentaties of met prestatiemomenten omgaat. Deze spanning helpt je niet, het blokkeert je eerder. Daar kunnen we iets aan doen! Deze training helpt je om dit aan te pakken.

Deze training helpt je dus bij het effectief aanpakken van faalangst. In een aantal sessies ga je zelf en met je begeleider aan de slag en verrijk je je kennis over faalangst, je leert signalen te herkennen en op een andere manier te reageren en zo je faalangst te overwinnen.

Doelen van de training

De doelen van de training zijn:

- › Je krijgt inzicht in wat faalangst is en wat er bij je en in jezelf gebeurt.
- › Je herkent de onplezierige gedachten, gevoelens, emoties en lichamelijke gewaarwordingen en je leert hoe je hier anders mee kan omgaan.
- › Je leert nieuwe manieren die helpen bij het omgaan met faalangst en die je helpen bij het vooruitgaan in je studie.

Tijdens de training ga je de komende periode werken aan je doelstellingen, die te maken hebben met het omgaan met faalangst. Je zult actief aan de slag gaan met oefeningen en de inzichten die daaruit voortkomen. Je wordt geholpen door je begeleider en gaat daarnaast ook zelfstandig aan de slag.

Bij iedere sessie ontvang je van je begeleider een deel uit het trainingsboek.

Lees alles en doe alles, ook de delen die je minder interessant vindt, want dit alles draagt bij aan het begrijpen van wat er speelt bij faalangst. En begrip is de eerste stap die nodig is bij verandering.

Bereid iedere sessie goed voor en neem daar de tijd voor. Het is de bedoeling dat je je uitwerkingen, vragen en ervaringen meeneemt en bespreekt met je begeleider.

Maak een werkboek

Op een aantal bladen vind je ruimte voor het beschrijven van je ervaringen. Maak voor jezelf een werkboek -bijvoorbeeld in de vorm van een multomap-, waarin je bijvoorbeeld je aantekeningen zet, wat je aanvult met plaatjes die in inspireren, waarin je je vragen aan de begeleider kan noteren, etc. Voel je vrij het werkboek zo te gebruiken als voor jou prettig is.

Beschrijf in je werkboek ook je ervaringen. Schrijf op wat je hebt gedaan, wat het resultaat is, waar je wel of niet tevreden over bent. Schrijf ook wanneer je het moeilijk hebt. Alle ervaringen zijn belangrijk, het maakt niet uit of ze positief of negatief zijn.



Leren door te ervaren

Samen met je begeleider zal je oefeningen doen. Deze oefeningen zullen wat inspanningen van je vergen. In het begin vind je de training misschien lastig, maar naar verloop van tijd zal je merken dat het steeds makkelijker wordt. Niet alle oefeningen of teksten zullen je misschien aanspreken, dat geeft niets, als je ze maar wel doet en bekijkt. In je werkboek kan je je ontwikkeling bijhouden.

Deal met mijzelf

Ben je bereid om de volgende afspraak met jezelf te maken?

Ik

1. Ben bereid om manieren te vinden om mijn faalangst aan te pakken zodat ik hier anders mee om kan gaan.
2. Ben bereid om hier dagelijks korte tijd mee aan de slag te gaan.
3. Andere zaken die ik met mijzelf wil afspreken:

.....
Handtekening

.....
Datum

Over deze sessie

In deze sessie breng je in kaart wat er bij jou speelt bij faalangst. Je denkt alvast na over je doelen en wat je wilt veranderen. Je krijgt uitleg over angst en faalangst en je krijgt ook alvast wat nuttige tips en instrumenten.

Deze sessie bestaat uit 2 delen. In het eerste deel inventariseer je wat er bij jou speelt bij faalangst en stel je je doelen voor de training op. In het tweede deel krijg je uitleg. Dit is alvast ter voorbereiding op de volgende en komende sessies.

Deel 1

Wat is Faalangst?

Laten we beginnen met te onderzoeken wat 'faalangst' eigenlijk is. Ook al zou je het misschien niet gelijk denken, faalangst komt veel voor. Angst is in de meeste gevallen erg nuttig: je rent weg voor een leeuw of stapt opzij als een auto met grote vaart op je afkomt.

Als je faalangst hebt, dan zie je enorm op tegen situaties die te maken hebben met presteren. Je zelfvertrouwen wordt verminderd en door piekeren worden je gedachten steeds negatiever. Soms word je zo zenuwachtig dat ook slapen niet goed meer gaat. Het is erg vervelend om last te hebben van faalangst, maar gelukkig zijn er genoeg dingen die je kunt doen om er beter mee om te gaan.

De definitie van faalangst is dat je bang bent om te falen of te mislukken. Vaak treedt deze angst op wanneer je een prestatie moet leveren en waarbij je bang bent voor een bepaald oordeel.

Het is een angst die optreedt bij bepaalde gebeurtenissen of situaties en die weer verdwijnt, zodra dit gebeuren is afgelopen. Zodra eenzelfde situatie zich opnieuw voordoet, zal ook de faalangst opnieuw opkomen. Het is dus voornamelijk gerelateerd aan specifieke gebeurtenissen, waarbij een prestatie verwacht wordt.

Hiermee onderscheidt het zich van andere soorten angsten. In zekere mate heeft iedereen wel een angst om te falen, echter wanneer dit vormen aanneemt waarbij de angst niet meer in verhouding staat tot de taak, dan spreekt men specifiek van faalangst.

Faalangst kan een positief of negatief effect hebben. Een positief effect is bijvoorbeeld dat de spanning voor een toets je aanzet tot het harder studeren, waardoor je de toets haalt. Een negatief effect treedt op als de faalangst zo sterk is dat het je beperkt en je daardoor minder goed presteert.



Faalangst kan realistisch zijn of onrealistisch

Als je een toets niet hebt voorbereid, dan is de kans dat je de toets niet haalt groot. In dit geval past de angst om te falen bij de situatie: je haalt de toets niet omdat je niet hebt gestudeerd. Faalangst kan ook gebaseerd zijn op onrealistische zaken. De angst is dan bijvoorbeeld buiten proportie (te groot ten opzichte van past bij de situatie). De angst kan ook gerelateerd zijn aan eerdere ervaringen en niet aan wat je nu meemaakt. Ook kan je een te hoog streefniveau hanteren of de gevolgen van het falen overschatten.

Er zijn 3 soorten faalangst

- › Cognitieve faalangst
Bij deze vorm van faalangst ben je er bang voor dat jouw kennis niet voldoende is voor het behalen van de toets. Of je bent bang dat je het cijfer -dat je als doel hebt gesteld- niet haalt. Het kan ervoor zorgen dat je een aantal dagen voordat je de toets hebt al heel nerveus bent. Uiteindelijk kan de spanning op het moment van de toets zo hoog oplopen dat je dichtklapt en niet in staat bent om tijdens de toets goed te presteren.
- › Sociale faalangst
Deze vorm van faalangst kan ontstaan wanneer je in contact komt met anderen. Je bent veel bezig met wat een ander van je vindt en bent bijvoorbeeld bang dat de ander jou niet goed genoeg vindt of niet mag. Je bent bang voor kritiek van de ander. Deze vorm kan je bijvoorbeeld ervaren wanneer je een gesprek met iemand hebt of een groep toe moet spreken tijdens een presentatie.
- › Motorische faalangst
Hierbij heb je moeite met motorische taken terwijl je fysiek gezien wel in staat bent om deze te doen. Je ervaart veel spanning wanneer je een fysieke prestatie moet leveren. Dit kun je bijvoorbeeld ervaren tijdens het sporten, maar ook tijdens het zetten van een handtekening of schilderen. Het lukt je moeilijk om je lichaam onder controle te houden.

Welke vorm(en) van faalangst herken je? En in welke situaties komt deze op?

Wat zijn de symptomen van faalangst?

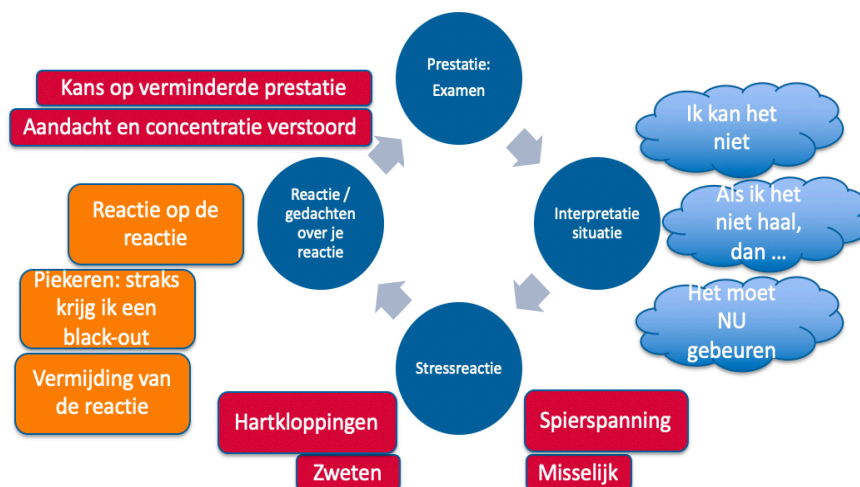
De symptomen kunnen op verschillende gebieden voorkomen. De symptomen van faalangst lijken in grote lijnen op die van reguliere angst. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van:

- › **Lichamelijke symptomen**, zoals bijvoorbeeld hartkloppingen, rood aanlopen, slapeloosheid, hoofdpijn, hyperventilatie, zweten, rode vlekken, droge mond, slaapproblemen, trillende handen of stotteren.
- › **Emoties en gevoelens**, zoals angst, verdriet of boosheid of een ontevreden gevoel naar jezelf.
- › **Negatief denken**, zoals bijvoorbeeld: onder je niveau presteren, denken dat anderen beter zijn/het beter kunnen, denken dat complimenten niet gemeend zijn, veel piekeren, hele hoge eisen aan jezelf stellen, weinig zelfvertrouwen.
- › **Gedragmatige reacties**, zoals dingen uitstellen, situaties vermijden, schoolwerk niet of te laat inleveren, liegen, smoezen verzinnen, onzichtbaar willen zijn of juist de clown uithangen.

Welke symptomen herken je?

Je patroon bij faalangst

Bij faalangst is er vaak sprake van een patroon dat iedere keer wordt doorlopen.



Dat patroon kan bijvoorbeeld als volgt zijn:

1. Je moet een toets of examen maken of een presentatie houden.
2. In je hoofd wordt dit beoordeeld: er komen allerlei gedachten op, zoals 'ik kan het niet', 'als ik het niet haal dan...', 'het moet nu gebeuren'.
3. Omdat deze gedachten er zijn en omdat het lichaam vanzelf reageert op wat de geest denkt, ontstaat spanning in het lichaam, je wordt bijvoorbeeld misselijk, krijgt spanning in je spieren, gaat zweten, krijgt hartkloppingen.
4. Omdat je dit voelt, ga je daar zorgen over maken: je denkt bijvoorbeeld 'als ik maar geen paniekaanval of black-out krijg'. Je wilt dit niet voelen dus je gaat deze gevoelens vermijden of bestrijden.
5. Dan komt het moment van je toets of examen: het is nu behoorlijk druk in je hoofd. Je hebt het denken nu nodig om de vragen van de toets of examen te kunnen lezen, begrijpen en uit te werken en je geheugen om wat je geleerd hebt naar voren te halen. Maar een gedeelte van je denkcapaciteit wordt in beslag genomen door andere zaken: de spanning die je voelt in je lichaam, de angst wat er kan gebeuren, de zorgen over ...
6. Je aandacht en concentratie wordt verstoord, waardoor je niet op je niveau presteert. Je haalt een lager cijfer.

Als dit eenmaal of een paar keer is gebeurd, wordt de kans groter dat het de volgende keren weer zal gebeuren.

Breng nu je eigen patroon in kaart, welke stappen herken je in je eigen situatie?

1

2

3

4

5

6

7

8

Oorzaken van faalangst

Een veelvoorkomende oorzaak van faalangst is dat de angst is om de waardering van leraren, klasgenoten, vrienden en/of ouders /opvoeders te verliezen. Of de angst dat je niet aan je eigen eisen of die van anderen kan voldoen.

Ook wanneer je zelfvertrouwen is aangetast, omdat je bijvoorbeeld bent gepest op school of werk, kan dit leiden tot faalangst. Anderen hebben jou misschien het gevoel gegeven dat je niet goed genoeg was. Of je hebt, voor jouw gevoel, een keer een presentatie verpest, hierdoor ben je bang dat het weer zal gebeuren.

Hierdoor wordt de spanning te groot en kan je bijvoorbeeld blokkeren door een black-out te krijgen op het belangrijkste moment. Of je ervaart veel spanning voor een toets of presentatie. Deze spanning neemt je zo in beslag dat je niet aan je voorbereiding of huiswerk toekomt. Of je gaat juist veel te hard werken, waardoor zo gespannen raakt dat het ten koste gaat van je prestatie.

Bevestiging dat iets lukt, is voor iedereen heel belangrijk en geeft een trots gevoel. Ook helpt het om een goed zelfbeeld vast te houden, een goed gevoel over jezelf. Het gevoel dat iets niet lukt kan leiden tot schaamte, boosheid en verdriet. Deze gevoelens kunnen leiden tot machteloosheid en die machteloosheid kan weer leiden tot een gevoel van 'laat maar zitten' of 'ik begin er maar niet meer aan, het lukt toch niet'. Door nieuwe situaties uit de weg te gaan, worden geen nieuwe, positieve, leerervaringen opgedaan.

Faalangst zorgt ook voor stress. De gedachten 'het lukt niet, ik kan het toch niet', werkt niet ontspannend en de druk om te presteren wordt zo steeds hoger. Maar juist met veel stress werken de hersenen niet goed en wordt de kans dat het niet lukt ook steeds groter. Zo ben je dus weer terug bij af.

De relatie tussen faalangst en prestatiedrang

In de huidige maatschappij ligt de focus op presteren: je moet het goed doen en voldoen aan het ideaalplaatje. Social media kan hierbij een grote rol spelen. Je vergelijkt jezelf voortdurend met anderen. Hierdoor kun jij veel druk ervaren. Doordat de lat zo hoog ligt kan jij de gedachte hebben dat je er alleen toe doet als je zo goed mogelijk presteert en zo ontstaat de angst om te falen.

Wat zijn jouw oorzaken van faalangst?

Je doelen stellen. Wat wil je leren tijdens deze training?

Wat staat je studievoortgang in de weg, binnen je eigen mogelijkheden?

Wat zou je anders willen kunnen?
Aan welke vaardigheden wil je tijdens deze training werken?

Wat is het grootste verschil tussen de persoon die je nu bent en de persoon aan het einde van de training?
Wat heb je dan ontwikkeld? Wat kan je beter? Hoe voel je je dan?

Visualiseer je doel

Je hebt nu een beeld van de doelen en de veranderingen die je wilt doormaken.

Je gaat nu dit beeld concreet en zichtbaar maken.

Gebruik hiervoor je creativiteit. Kies bijvoorbeeld een ansichtkaart of foto die je inspireert. Maak een moodboard, een tekening of schilderij.



Het hoeft niet perfect te zijn, als het voor jou maar inspirerend is.

Plaats dit op je bureau of gebruik het als achtergrondscherf op je computer of telefoon.

Zo herinner je jezelf er iedere dag aan, om aan iets te werken aan wat echt belangrijk voor je is.

Maak hiervan ook een foto en laat deze aan je begeleider zien.

Deel 2

Angst begrijpen: de aanval van een herdershond

Faalangst is een vorm van angst en het helpt om angst beter te begrijpen. Daarom beginnen we met een stukje uitleg.

Stel: ik loop op een zaterdagochtend naar de supermarkt. Ik ben er bijna, ik loop langs wat andere winkeltjes waar ik even in de etalage kijk. Ik loop langs een oudere man die een herdershond aan de lijn heeft.

Opeens valt de hond mij aan! Een enorme angst komt op. De spanning stijgt gelijk in mijn lichaam. Mijn lichaam en geest reageren direct: met een primaire stressreactie: vechten, vluchten of verstijven. Mijn lichaam en geest besluiten te kiezen voor vluchten: ik ren heel hard weg. Mijn spieren zijn gespannen, mijn ademhaling gaat snel en de adrenaline pompt in mijn lichaam. Mijn enige focus is gericht op het gevaar: de aanvallende hond. Na enige tijd komt mijn lichaam weer tot rust. Mijn ademhaling wordt weer rustig, de spieren ontspannen en ik kijk weer ontspannen om mij heen. Ik kijk of het gevaar verdwenen is en even later stap ik de supermarkt in om boodschappen te doen, de angst is verdwenen.

Als ik 's avonds ga slapen denk ik weer aan de aanval van de hond. En als ik dat beeld weer voor de geest haal merk ik op dat het gevoel van angst weer opkomt en dat mijn lichaam weer gespannen wordt.



De gedachten (over de aanval en of het weer kan gebeuren), de gevoelens (angst) en de spanning in het lichaam zijn zo onplezierig dat ik besluit dat het beter is om honden beter te vermijden.

Als ik daarna over straat loop en ik zie een hond, dan loop ik er met een wijde boog omheen. Als ik iemand 'hond' hoor roepen en zelfs als ik het woord 'hond' lees voel ik altijd nog enige spanning.

Omdat ik in een buurt woon met veel honden, word ik iedere dag geconfronteerd met onplezierige gedachten, gevoelens en spanning in het lichaam.

Dat is zo onplezierig dat ik op een dag besluit dat het beter is om binnen te blijven: dan hoef ik tenminste niet alle onplezierige gewaarwordingen te ervaren.

Ik ga steeds minder vaak de deur uit, zelfs eten en boodschappen laat ik thuisbezorgen. Het fijne is dat ik geen onplezierige gedachten, gevoelens en spanning meer heb. Minder fijn is dat mijn leven is beperkt: mijn vrienden zien me minder, ik onderneem bijna niets.

Omdat anderen wel gewoon door kunnen gaan met hun leven en ik niet, ben ik niet tevreden met mijzelf, ik vind mijzelf een loser. Logisch toch? Ik ben niet eens in staat om met mijn angsten te dealen. Mijn vrienden hebben me laatst gevraagd om mee uit te gaan. Dat heb ik afgezegd, want als ik mij een loser vind dan vinden zij mij ook vast een loser.

In dit voorbeeld zien we het volgende:

Ik word aangevallen en er is angst: dat klopt, immers als je aangevallen wordt door een herdershond, is het logisch dat je angstig bent, toch? De emotie van angst is superhandig: ik kan hierdoor supersnel reageren op gevaar.

Deze angst is dus passend bij de situatie. Deze angst is kortdurend, een kwartiertje nadat ik ben weggerend verdwijnt deze angst langzaam. Het gevaar kwam van buiten mijzelf, buiten de huid.

Om te onthouden: emoties, zoals angst hebben een belangrijke functie. Angst bij een dreigend gevaar van buiten de huid duurt maar kort.

Het lichaam reageert vanzelf: in deze dreigende situatie regeert het lichaam automatisch, door een primaire stressreactie (vechten, vluchten of verstarren) in te zetten. Het lichaam wordt geactiveerd om direct te kunnen reageren: snelwerkende hormonen worden aangemaakt, zoals adrenaline. De spierspanning stijgt en het lichaam is klaar om in actie te komen en snel te reageren.

Om te onthouden: bij angst reageert het lichaam vanzelf.

De geest maakt geen onderscheid tussen een werkelijke en een ingebeelde situatie: als ik 's avonds op bed leg en denk aan de aanval van eerder op de dag, dan wordt dit voor mijn geest werkelijkheid. Ook in dat geval komt het gevoel van angst op en voel ik direct hoe mijn lichaam reageert: ik voel de spanning op mijn borst en de adem is hoog en stukt.

Dus wat we in onze geest halen (hoewel het geen werkelijkheid hoeft te zijn) is op dat moment werkelijkheid voor de geest. Nu zien we dat de rol van de geest, gedachten en verbeelding erg belangrijk is. Dus: als je je voor de geest haalt dat iets naars zou kunnen gebeuren, dan ziet de geest dat als een werkelijke mogelijkheid en reageert daar op.

Om te onthouden: gedachten zijn geen feiten. Als ik inbeeld dat er iets naars kan gebeuren, ziet de geest dat wel alsof het werkelijkheid is of kan worden.

Vermijding en aanpassing: ik wil natuurlijk niet gebeten worden door een hond, dat is logisch. En dat ik even met een boogje om herdershonden loop ook. Maar wat ook onplezierig is zijn de gedachten (over de aanval en of het weer kan gebeuren), de gevoelens (angst) en de lichamelijke spanning. Deze kunnen zo onplezierig zijn dat ik deze ook wil vermijden. Deze vermijding heeft niets meer met de feitelijke aanval van de hond te maken: ik vermijd mijn eigen onplezierige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Dat is fijn want dan hoef ik dat niet te voelen. Fijn op korte termijn. Maar het geeft pijn op lange termijn: ik kom niet verder in het leven, als ik het huis niet meer uit kom. De bron van de angst is nu binnen de huid: mijn gedachten en gevoelens over wat er mogelijk kan gebeuren.

Om te onthouden: het is normaal dat je nare dingen wil vermijden. Vermijding geeft vaak een winst op korte termijn, maar een verlies op langere termijn. Vermijding van problemen binnen de huid leveren vaak meer problemen op dan de daadwerkelijke problemen buiten de huid.

Dan het stukje waarin ik niet tevreden ben met mijzelf en mijzelf een loser vindt.

Om te onthouden: als ik een onprettige ervaringen heb, kan ik dat -ten onrechte- op mijzelf als persoon gaan betrekken. Als ik een negatief oordeel over mijzelf heb, kan dat mijn zelfbeeld, eigenwaarde en zelfvertrouwen negatief beïnvloeden.

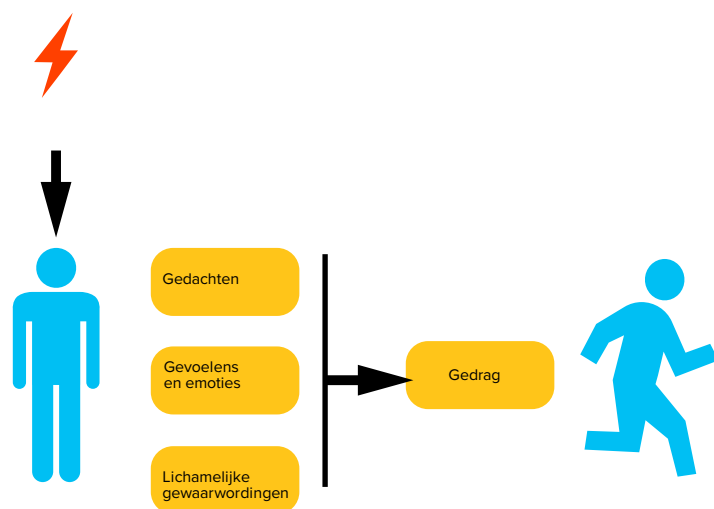
P.S.:

We hebben in dit voorbeeld een herdershond gebruikt en we hebben niets tegen herdershonden hoor, het zijn hele coole honden!

Wat herken je hiervan in jouw situatie bij faalangst?

Zou ik -in het bovenstaande voorbeeld- ook anders met angst kunnen omgaan? Ja, bijvoorbeeld door gewoon boodschappen te doen. Als ik een herdershond zie merk ik wat spanning op. Dat is oké, dat hoort er even bij gezien mijn recente ervaring. Ik weet dat deze spanning kortdurend is, straks is deze weer voorbij. Ik accepteer dat spanning er bij hoort en doe nog steeds die dingen die ik belangrijk vind. Dit is de kern van de training: het kunnen accepteren dat er onplezierige gedachten en gevoelens zijn en tegelijk die dingen doen die belangrijk zijn.

Uitgedrukt in een schema ziet het er zo uit:



Als er iets buiten jezelf (we noemen dit ‘buiten je huid’) gebeurt wat je onplezierig of bedreigend vindt, dan komen er -gerelateerd aan de situatie- gedachten, gevoelens, emoties en lichamelijke gewaarwordingen. Als gevolg daarvan doe je iets (gedrag), in het voorbeeld is dat wegrennen.

Maar ook als er geen als onplezierige of bedreigende zaken van buiten de huid aanwezig zijn, dan reageren we op de onplezierige zaken binnen de huid (onplezierige gedachten, gevoelens en emoties en lichamelijke gewaarwordingen) op dezelfde manier! Bijvoorbeeld: als ik denk dat ik een hond hoor blaffen, ren ik al weg.

Wat binnen de huid gebeurt bepaalt dus ook je gedrag (reactie), maar dat kunnen we veranderen! Het lastige is dat er een **automatische reactie** ontstaan is, iets wat vanzelf gebeurt: ik zie een hond en ren weg.

Om uit deze automatische reactie te stappen, is het handig om:

- › Wat inzicht te hebben in wat er (binnen de huid) gebeurt.
- › Te weten wat je wilt en hoe je wel wil reageren.
- › Onplezierige gewaarwordingen te leren accepteren.
- › Iets anders te doen dan wat de gedachten en gevoelens aangeven.
- › Nieuwe ervaringen op te doen.

En daar gaat deze training over.

‘Je een beetje ongelukkig voelen is heel normaal’



Natuurlijk wil je je iedere dag happy, energiek en gemotiveerd voelen. Maar de realiteit is dat het heel normaal is om je een beetje ongelukkig te voelen. Dat komt vaak door gedachten en hoe we daarop reageren.

Je gedachten maken het mogelijk om verdrietige of onplezierige gebeurtenissen uit het verleden te herinneren of je zorgen te maken over dingen die in de toekomst misschien kunnen gebeuren. Dankzij gedachten kun je denken, herinneren, dromen en ambities hebben, plannen, samenwerken en organiseren. Maar gedachten hebben ook een keerzijde. Het maakt het mogelijk dat je bezorgd bent en piekert, spijt ervaart, je ergert, je angstig voelt, de nare dingen uit je verleden herinnert.

Een snelle methode om jezelf tot rust te brengen



Focus op je **ademhaling**. Leg een hand op je buik, ter hoogte van je navel. Adem rustig in en uit en merk op hoe je buikwand naar binnen en buiten beweegt. Tel bij iedere inademing en uitademing: adem in 1, adem uit 2. Adem in 1, Adem uit 2, etc.

Kijk nu of je je ademhaling kan vertragen door langzamer te tellen.

Swipe je gedachten



Kijk je wel eens naar tiktok, reels of youtube filmpjes? Wat doe je als een filmpje je niet bevalt? Juist, je swiped door. Kan je je voorstellen dat de filmpjes gedachten in je hoofd zijn? Als ze niet leuk zijn, kan je hetzelfde doen: gewoon doorswipen. Next!
Het klinkt simpel, maar verderop in de training leer je hoe je dat doet.

Over perfectionisme

Bij faalangst speelt perfectionisme vaak mee. Er zijn 3 soorten van perfectionisme:

- › Zelfgericht perfectionisme: je stelt hoge eisen aan jezelf. Hierbij heb je de verwachting dat je zelf perfect moet zijn. Je hebt onrealistische verwachtingen van jezelf en bent heel kritisch als je jezelf beoordeelt.
- › Sociaal perfectionisme. Hierbij heb je constant het gevoel dat je moet voldoen aan eisen van anderen. Enerzijds wil je gezien worden, maar je wilt niet negatief worden beoordeeld. Sociaal perfectionisme is gericht op de relatie. Kenmerken van dit gedrag zijn bijvoorbeeld: je wilt het zo goed mogelijk doen (voor iedereen dan), iedereen moet tevreden over jou zijn, je voelt je verantwoordelijk voor alles en iedereen en je stelt jouw behoeften ondergeschikt op aan de behoefte van de ander.
- › Perfectionisme naar anderen toe. Je perfectionisme is gericht op anderen. Hierbij heb je de verwachting dat anderen het perfect moeten doen, je stelt hoge eisen aan ze. Daardoor word je vaak teleurgesteld. Eigenlijk is dit een soort projectie: je eigen eisen projecteer je op anderen.

Je kunt één van deze vormen van perfectionisme hebben of misschien een mix van twee of drie vormen. Herken je vormen van perfectionisme?

Compassie en de 2 vrienden

Stel je voor dat je door een moeilijke periode gaat. Er zijn allerlei problemen en moeilijkheden in je leven en er gaat van alles mis.

Er komen twee vrienden op bezoek met wie je je problemen en moeilijkheden wilt bespreken.

Eerst komt de eerste, die zegt 'Ach, hou toch je mond, stop met zeuren. Wat heb je te klagen? Anderen hebben het nog slechter, het valt wel mee hoor.. Gewoon even doorzetten, dan komt het wel goed'. Na een uurtje zeg je deze vriend gedag.

Dan komt de tweede vriend, die even naast je komt zitten en een arm om je heen slaat. Deze vriend zegt 'dat is echt zwaar. Iedereen zou het daar moeilijk mee hebben. Weet dat ik er voor je ben, ik sta achter je.' Deze vriend toont begrip en luistert naar je. Na een uurtje zeg je ook deze vriend gedag.



Welke vriend heb je het liefst aan je zijde?

Waarschijnlijk de tweede vriend, die zorgzaam en liefdevol naar je toe is.

Bedenk eens...hoe ga je met jezelf om als je het moeilijk hebt? Komt dan vriend 1 naar voren: oordelend (je bent niet goed), eisend (je moet dit of dat) of straffend naar jezelf (je voldoet niet, een ander kan dat veel beter). En als dat zo is: zou je niet liever als vriend 2 op bezoek willen hebben?

Mensen kunnen erg kritisch zijn op zichzelf. Voor een groot deel komt dat doordat we de neiging hebben altijd en snel te oordelen en doordat de menselijke geest vooral oog te heeft voor de negatieve aspecten van de wereld, van wat er niet goed gaat, waar je niet aan voldoet.

Wees eens wat vriendelijker en liefdevoller naar jezelf. Besef dat je ook een mens bent, net zoals alle andere mensen en dat jij het moeilijk kunt hebben net zoals alle andere mensen.

Over pijn en lijden

Stel je voor: ik moet morgen (over 24 uur) naar de tandarts en ik weet dat de behandeling pijn gaat doen. De tandarts heeft aangegeven dat ik een uur pijn zal hebben. Deze pijn kan ik niet voorkomen, ik zal er naar toe moeten.

Nu kan ik mij daar heel druk om maken: ik kan daar voortdurend over nadenken, mij daar zorgen over maken, ongemakkelijke en angstige gevoelens over hebben. Ik lig de hele nacht wakker van de spanning.

Het eerste deel noemen we pijn: deze is direct gerelateerd aan de pijn die ik zal ervaren als de tandarts met mij bezig is. Hier kom ik niet onderuit.

Het tweede deel noemen we lijden. Deze staat eigenlijk los van de pijn (immers: ik zit nu niet in de tandartsstoel). Alles bij elkaar heb ik te maken met 25 uur pijn (1 uur) en lijden (24 uur).

Ik ben eigenlijk meer bezig met het lijden, dan met de pijn. Ik wil ook niet lijden, dus ik probeer dat nare gevoel ook weg te krijgen.

Bijvoorbeeld:

Pijn: De situatie is: ik moet morgen een presentatie geven en die moet ik nog voorbereiden

Lijden: Ik vind dat erg spannend want ik ben bang om te falen, ik ben er in gedachten voortdurend mee bezig

Ik voel spanning in mijn lichaam

Wat ik doe om lijden tegen te gaan:

Ik kijk naar netflix, zodat ik er niet na over hoeft te denken en de spanning hopelijk weggaat

Wat was het effect hiervan:

In eerste instantie gaf het me ontspanning

Daarna voelde ik mij schuldig

En gaf het me nog meer spanning omdat ik te weinig tijd had voor de voorbereiding

De kans dat ik morgen fouten maak ik nog groter geworden

Op de pijn heb je geen invloed, op het lijden wel.

Herken je dit in je eigen situatie? Wat is voor jou de pijn, wat is het lijden? Wat doe je om het lijden tegen te gaan? Wat is het effect daarvan?

Instrumenten voor zelfmonitoring

We introduceren nu drie instrumenten voor zelfmonitoring. Deze helpen supergoed om gedrag te veranderen. Print ze uit en gebruik ze regelmatig. We zullen ze eerst uitleggen:

De spanningsmeter

De spanningsmeter gebruik je om de mate van spanning in kaart te brengen. Zo krijg je goed inzicht in het verschil tussen faalangst en gezonde spanning. Bij een toets, presentatie of een prestatie hoort een bepaalde mate van gezonde spanning. Dat hoort er bij: bijna alle zaken die buiten je comfort-zone liggen zijn spannend.

Bij faalangst is de spanning zo hoog dat deze je prestaties gaat blokkeren of tegenwerken.

Je kan bijvoorbeeld niet meer redelijk nadenken, relativiseren, Je raakt overspoeld door de spanning.

Als gevolg van de spanning kan je blokkeren (niets doen), te veel gaan doen (te hard gaan werken) of te weinig gaan doen (vermijden of uitstellen).

De spanningsmeter helpt bij het in kaart brengen van de mate van spanning die je in een bepaalde situatie of op een bepaald moment ervaart. Noteer vanaf nu iedere dag en op spannende momenten 'de temperatuur' op je spanningsmeter.

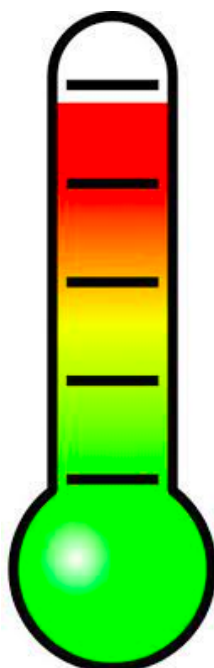
Ik raak verlamd, vlucht weg of raak overspoeld door emoties

De zenuwen gieren door mijn lijf

Ik voel me gespannen en heb er een beetje last van

Ik vind het spannend en ben gefocust

Ik voel me rustig en ontspannen



Je raakt overspoeld door spanning, je kan niet meer redelijk nadenken

Je kunt je gedachten, gevoelens en gedrag bijna niet meer onder controle houden

Er gaat iets spannends gebeuren, je voelt je onrustig en onprettig

Er gaat iets spannends gebeuren, je bent een beetje zenuwachtig

Er is niets aan de hand, je voelt je rustig

Je gaat de spanningsmeter gebruiken om de mate van spanning steeds in kaart te brengen.

Heb ik vandaag gedaan wat ik mij heb voorgenomen?

Na deze sessie formuleer je steeds concrete en haalbaar doelen en gedragsvoornemens. Je houdt iedere dag bij of je je voornemen ook uitvoert.

Dus je stelt jezelf de vraag: heb ik vandaag gedaan wat ik me heb voorgenomen? En je noteert je antwoord. Hier zie je alvast hoe dat er uit ziet, in combinatie met je doel en stappen. Geen zorgen, je begeleider helpt je de volgende keer met het opstellen hiervan.

	Wat ik mij vandaag heb voorgenomen:	Heb ik gedaan wat ik mij vandaag heb voorgenomen?
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		

Inchecken bij jezelf

Het is belangrijk om regelmatig even stil te staan, even bij jezelf in te checken bij hoe het op dit moment met je gaat. Dit kan je helpen om bij de verschillende onderdelen van jezelf stil staan.

