

SESSIE 2 STUDENT: VAN DOELEN NAAR ACTIE

In deze sessie ga je onderzoeken wat er allemaal binnenin jezelf gebeurt, wat er in jezelf omgaat (binnen de huid) en hoe je daarop reageert. Je gaat dus een soort 'interne bedrijfskunde' doen. Ook ga je oefenen met het anders reageren op moeilijke situaties.

Tijdens de sessie met je begeleider heb je kennism gemaakt met de 2 pijlen. Hierbij een samenvatting:

De achterwaartse pijl

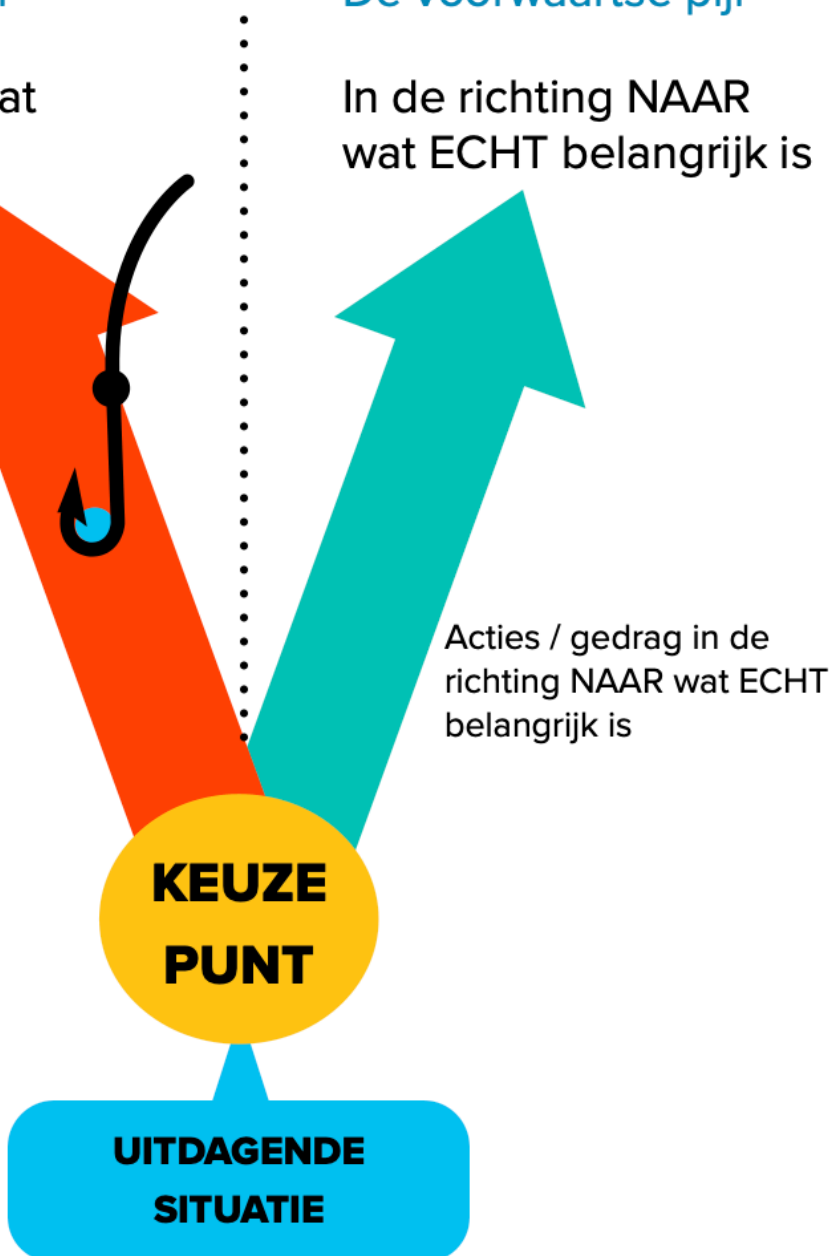
In de richting VAN wat ECHT belangrijk is

Aangehaakt worden op onplezierige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die opkomen in reactie op de uitdaging

De voorwaartse pijl

In de richting NAAR wat ECHT belangrijk is

Acties / gedrag in de richting NAAR wat ECHT belangrijk is



Als je geconfronteerd wordt met een uitdagende situatie (zoals het moeten geven van een presentatie of het maken van een uitdagende toets), zijn er twee bewegingen te herkennen in alles wat je doet: Deze 2 bewegingen zijn aangegeven in de vorm van 2 pijlen. **De voorwaartse pijl** is gericht op zaken die voor jou ECHT belangrijk zijn. Je neemt acties / gedrag in die richting. Bijvoorbeeld: om een toets te halen, moet je voldoende tijd besteden aan de voorbereiding.

De achterwaartse pijl brengt je verder af van wat voor jou ECHT belangrijk is: wat je dan doet zorgt ervoor dat de situatie niet verandert en zelf soms verslechterd. Bijvoorbeeld: de je bent zo gespannen voor een toets dat je gaat uitstellen.

Je komt vaak in de achterwaartse pijl terecht als je ergens vanaf wilt en last hebt van onplezierige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.

Je kan op ieder moment kiezen welke richting je kiest en wat je doet. Dit moment noemen we **het keuzepunt**.

Wanneer je door je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen wordt meegesleurd om er koste wat kost vanaf te willen komen, noemen we dit **'aangehaakt'** of **'vastgehaakt'**. Je kunt dit vergelijken met een vis aan de haak die alleen maar kan vechten om los te komen. Juist wanneer je vastgehaakt bent, kies je vaak voor niet-helpend gedrag, oftewel je maakt een 'verder weg' beweging.

Wanneer je daarentegen **'losgehaakt'** bent en op een flexibele manier om kunt gaan met gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen zal je eerder voor een 'dichterbij' beweging kunnen kiezen in lijn met je doelen en waarden.

Het **keuzepunt** geeft aan dat je altijd, op ieder moment, een keuze kan maken!

Vermijding

Het is logisch dat je van alles doet om ongewenste ervaringen zoals gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en herinneringen kwijt te raken. De meest voorkomende manieren om te vermijden zijn:

- › Afleiding zoeken - als je afleiding zoekt dan hoef je niet stil te staan bij je ongemakkelijke gevoelens, op die manier ben je even 'verlost'.
- › Piekeren - door middel van het denken probeer je zekerheid te zoeken of een probleem op te lossen. Allemaal met het doel om je minder onrustig of onprettig te voelen.
- › Situaties vermijden - het voorkomen van ongewenste, moeilijke of onprettige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen door bepaalde situaties te ontwijken.
- › Uitstellen - hoe langer je niet aan een bepaalde taak of afspraak toekomt, hoe langer jij je nog even fijn blijft voelen.
- › Kop in het zand steken - 'als ik je niet zie, dan ben je er ook niet'. Als je confrontaties uit de weg gaat, word je ook niet geconfronteerd met de lastige gevoelens en gedachten die deze oproepen.
- › Subtiele vermijding - het goedpraten van 'verder weg' gedrag zoals 'het komt wel weer goed'.

Deze vermijding is er op gericht om onprettige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen niet te hoeven voelen. Het lastige is echter dat de vermijding het echte probleem vormt.

Werken aan je ontwikkeldoelen

Samen met je begeleider heb je je ontwikkeldoelen bepaald.

Stel dat je doel is om relaxter te studeren en relaxter een toets of examen te maken. Hierbij weet je dat een normale, gezonde spanning er bij hoort. Kleine stappen maken richting het einddoel.

Het doel is dus niet: het halen van het examen, maar: meer relaxter zijn voor en tijdens een examen.

Het ontwikkeldoel is dus: hoe kan ik er aan werken om meer relaxt te zijn.

Dan moeten we eerst weten: wat maakt het niet relaxt?

Dat kunnen factoren buiten jezelf zijn: benoem deze:

- Druk van ouders/opvoeders (zo ja: bespreek dat met je ouders/opvoeders!)
- ...
- ...

Dat kunnen factoren ook binnen jezelf zijn, zoals:

- › Onzekerheid (over jezelf)
- › Vergelijken met anderen en denken dat je het net zo goed moet doen
- › Eisen die je aan jezelf stelt (perfectionisme)
- › Onprettige gedachten

- › Onprettige gevoelens
- › Onprettige lichamelijke gewaarwordingen
- › ..

Schrijf je ontwikkeldoelen nog eens op:

Om te bereiken wat voor jou belangrijk is, moeten we dus niet focussen op de toets of het examen, maar op je aanpak/de manier waarop je met de bovenstaande factoren omgaat.

Dat betekent: meer dingen doen die bijdragen aan meer relaxtheid en minder dingen doen die niet bijdragen aan relaxtheid.

Dat klinkt simpel, maar als het echt zo simpel was dan had je dat al gedaan toch? Er is dus iets extra's voor nodig.

Dit kan je doen door:

In de voorwaartse pijl:

- › Groter te maken wat belangrijk voor je is (kijk daarom iedere dag naar je visualisatie van je doel).
- › Kleine stappen nemen in de richting van het ontwikkeldoel, wetende dat dat niet altijd de fijnste of gemakkelijkste opties zijn, maar je wel vooruit helpt.

In de achterwaartse pijl:

- › Minder overspoeld worden door de onprettige gewaarwordingen.
- › Loshaken van je reactie op onprettige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.
- › Op een andere manier met gedachten omgaan.
- › Op een andere manier met regels omgaan (ik moet...).
- › Door te leren omgaan met wat onplezierig is of dit te accepteren.

En op het keuzepunt:

- › Beseffen dat je op ieder moment een keuze kan maken!
- › En dat je minder overspoeld bent door de onprettige gewaarwordingen, zodat je een keuze kan maken.

En daarnaast kunnen we combineren:

- › Door het ene te denken of voelen (linker pijl) en het andere te doen. Huh? (ja dat kan ook, later vertellen we daar meer over).

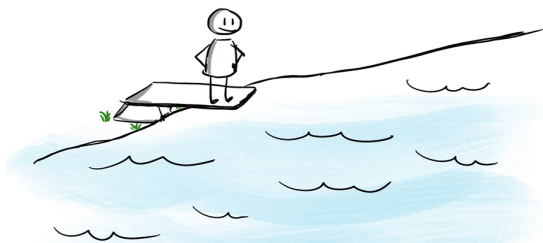
Nu heb je een heel scala aan mogelijkheden. Sommige dingen klinken misschien nog wat vaag, maar we gaan er nu mee aan de slag.

Pippi Langkous



**"IK HEB HET NOG NOOIT GEDAAN,
DUS IK DENK DAT IK HET KAN"**

De duikplank



Als je van een duikplank wil springen zal je waarschijnlijk niet de duikplank van 10 meter hoog nemen. Je neemt een duikplank die wat lager is.

Je gaat dan vooraan op plank te staan, dit is een eerste stap. Als je het vertrouwen hebt dat het je gaat lukken spring je er van af.

Zo werkt het ook met doelen. Je hoeft in deze training niet gelijk de hoogste doelen te stellen. Stel doelen die haalbaar en realistisch zijn, zodat je steeds meer vertrouwen krijgt. Maak de doelen eerst heel klein, zodat je bereid bent deze te halen. Dan merk je het vanzelf steeds leuker wordt om naar een hogere duikplank te gaan.

Je kan altijd kiezen

Losmaken van aangehaakt zijn

Om jezelf makkelijker los te maken van haakjes is het nodig om jezelf tot rust te kunnen brengen en wat afstand te kunnen nemen van wat er allemaal in je omgaat.

Deze oefeningen helpen hierbij:

Oefening Je anker uitgooien

Samen met je begeleider heb je deze oefening al een keer gedaan.

Deze oefening helpt als je wordt overspoeld door gevoelens en gedachten.

Deze oefening bestaat uit drie stappen die je telkens kunt herhalen:

- Erkennen van je innerlijke ervaring
- Terugkomen in je lichaam
- Verbinden met de omgeving

1. Erkennen van je innerlijke ervaring

Sluit je ogen. Merk op welke gedachten, gevoelens, emoties en lichamelijke gewaarwordingen er zijn. Waar in je lichaam ervaar je dit? Probeer ze vervolgens in woorden te vangen, zoals: 'Hier is onzekerheid', 'Ik merk piekergedachten op', 'Ik ervaar een opgejaagd gevoel'.

2. Terugkomen in je lichaam

Open je ogen. Richt je aandacht op je fysieke acties. Beweeg, rek en strek, verander van houding, ga rechtop zitten, ga staan, loop, verander je ademhaling, recht je ruggengraat, druk je voeten op de grond, enzovoort.

3. Verbinden met de omgeving

Breid je bewustzijn uit en merk drie dingen op die je hoort. Richt je aandacht vervolgens op drie dingen die je kunt zien, gevolgd door drie dingen kunt voelen (temperatuur, contact kleding, stoel).

Begin weer bij stap 1 en doe dit een paar keer.

Oefening baart kunst

De ankeroefening kun je op elk moment van de dag doen. Telkens wanneer je merkt dat je verstrikt raakt in je gedachten of wanneer je merkt dat je niet betrokken bent bij wat je doet, gooi dan je anker uit. Maak er op zulke momenten een 10-seconden versie van: erken je gedachten en gevoelens die je aandacht hebben gevangen, kom dan terug in je lichaam en neem de controle weer over door je te richten op wat je aan het doen bent.

Als je het anker uitgooien goed onder de knie hebt in de gemakkelijke situaties, dan kun je de oefening verder uitbreiden. Oefen het eens in een stressvolle situatie op school. Het kan je helpen om te zakken op je stressthermometer en weer in balans te komen.

Ontspanningsoefening

Je kunt de oefening zelf thuis doen. Zo geef je jezelf een moment om bewust rust te nemen en met aandacht te ontspannen. Hierdoor kun je tot rust komen en jezelf weer opladen.

Oefening 1

Ga rechtop zitten, je rug tegen de leuning van de stoel (niet onderuit gezakt), je voeten plat op de grond en recht onder de knieën (niet de benen gestrekt). Je handen liggen op de bovenbenen of op de leuning van de stoel. De schouders losjes naar beneden.

Begin dan met je ogen te sluiten. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Laat de adem lopen zoals ze loopt, verander deze niet, maar let op. Hoe voelt het? Waar voel je de ademhaling? Welke delen van je lichaam zijn bij de ademhaling betrokken? Adem steeds in door de neus en uit door de mond.

Leg dan een hand op je buik, net boven de navel. Begin dan te ademen vanuit de buik, zodat je de beweging van de buik voelt op de ademhaling. Daarbij komt de buik naar voren op de inademhaling en wordt deze zachtjes terug naar binnen getrokken op de uitademhaling.

De volgende stap bestaat uit het regelmatig maken van je ademhaling. Blijf steeds rustig in en uit ademen vanuit de buik en kijk dan of je drie tellen in kunt ademen en drie tellen uit. Voel dan hoe deze diepe buikademhaling je tot rust brengt en je steeds meer ontspant.

Oefening 2

In deze oefening ga je met de aandacht door het lichaam om je bewust te worden van spanning / ontspanning in het hele lichaam. Kijk of je steeds gedurende deze ontspanningsoefening de diepe buikademhaling kan blijven gebruiken.

Begin dan met je aandacht bij de voeten. Ga met je aandacht naar je voeten, voel hoe de voeten op de vloer staan, waar je voeten de vloer raken. Voel dan ook de onderbenen, de bovenbenen, waar de bovenbenen de stoel raken. En ontspan dan alle spieren van de benen ... alle spieren van de benen ontspannen ... voeten ontspannen ... kuiten ontspannen ... knieën en bovenbenen ontspannen Ga dan door naar het middengedeelte van het lichaam. Ga met je aandacht omhoog, voel je buik en je borst, voel je rug, waar je rug de stoel raakt. En ontspan dan je hele middengedeelte ... ontspan zoveel mogelijk de buik ... ontspan de borst... ontspan de rug Ga dan door naar de armen. Voel ook je armen, waar je handen en je onderarmen je lichaam of de stoel raken, voel je schouders, hoe ze breed en los hangen. Ontspan dan eerst de vingers ... de handen ... ontspan de onderarmen ... de bovenarmen ... ontspan dan ook de schouders En verder: Ontspan dan ook je nek ... ontspan de kaak ontspan nek en kaak. Ontspan dan ook de spieren van je gezicht... ontspan de wangen ... de ogen het voorhoofd Voel dan hoe je zo steeds meer ontspant, hoe je lichaam zwaar en ontspannen aanvoelt... zo adem je nog even een paar ademhalingen rustig door

Wacht nog een paar minuten en sluit dan de oefening af. Adem nog een keer rustig en diep in en uit vanuit de buik en open dan op de volgende ademhaling rustig je ogen. Kom met je aandacht weer terug en span als je wilt even de armen en benen en kom rustig rechtop zitten.

Oefening opmerkzaamheid

Oefening

- › Neem de tijd om je omgeving op te merken. Kijk rond en neem alles goed in je op.
- › Merk 5 dingen op die je kunt zien. Laat je blik er onderzoekend overheen glijden, alsof je ze voor het eerst ziet.
- › Merk 5 dingen op die je kunt horen. Luister aandachtig en hoorde dingen in de wereld om je heen (je ogen dicht doen kan helpen).
- › Merk 5 dingen op die je kunt voelen. Zette voet op de temperatuur van de lucht op je huid, een sieraard of horloge dat je draagt of de houding van je lichaam.

Als dit goed gaat: sluit dan je ogen en merk op wat er 'binnen de huid' op te merken is. Ook weer vanuit een open, nieuwsgierige en accepterende houding:

- › Welke gedachten kan je opmerken?
- › Welke gevoelens, emoties?
- › Welke lichamelijke gewaarwordingen kan je opmerken?

Zoom in op wat je opmerkt.

Zoom daarna weer uit en merk andere zaken op.

> Je hoeft alleen maar op te merken, je hoeft niets te veranderen. Je hoeft niet te reageren. Het opmerken is voldoende.

Probeer iedere dag hiermee te oefenen.

De 3 minuten ademruimte

De **ademruimte** is een korte mindfulness oefening in drie stappen die je helpt om uit de automatische piloot te stappen en je opnieuw te verbinden met het huidige moment. Je gebruikt de ademhaling in deze oefening als anker. Hieronder volgt een beschrijving van de oefening.

De 3 minuten ademruimte:

Stap 1. Aandacht voor je ervaring van dit moment

Het kan helpen om jezelf naar het hier-en-nu te brengen door een rechte, waardige en wakkere houding aan te nemen. Eventueel kun je je ogen sluiten.

In de eerste stap van de ademruimte breng je je aandacht naar je ervaring van dit moment. Je verzamelt als het ware alle elementen van je ervaring van dat moment. Je kunt jezelf bijvoorbeeld vragen:

- › Wat is mijn ervaring op dit moment?
- › Welke gedachten zijn er op dit moment?
- › Hoe voelt het voor mij op dit moment? Voelt het aangenaam, onaangenaam of neutraal?
- › Zijn er op dit moment specifieke gevoelens of emoties die ik in mezelf kan opmerken?
- › Hoe voelt mijn lichaam op dit moment? Welke lichamelijke gewaarwordingen kan ik opmerken?

Je maakt een soort 'intern weerbericht'. Je hoeft niets te doen of te veranderen aan de ervaringen die je opmerkt. Neem ze alleen waar en erken dat ze er zijn, zelfs als ze onaangenaam of ongewenst zijn.

Stap 2. Aandacht voor de ademhaling

Vervolgens kun je je ervaring zoals je die hebt opgemerkt in de eerste stap van de ademruimte laten voor wat het is en richt je je volledige aandacht op een vriendelijke manier op de adembeweging. Je kunt iedere inademing en iedere uitademing volgen en je bewust zijn van de beweging van de adem.

Misschien dat je in deze fase nogmaals teruggetrokken wordt met je aandacht naar (elementen van) je ervaring die je in de eerste stap van deze oefening ruimte hebt gegeven. Als je dit opmerkt, kun je de adembeweging opnieuw als anker gebruiken om je aandacht terug te brengen.

Stap 3. Uitbreiden van je aandacht

Breid in de laatste stap van de ademruimte je aandacht uit van de ademhaling naar het voelen en ervaren van het lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsexpressie. Je kunt vervolgens je ogen weer openen.

De basisstappen voor probleemoplossing

Als iemand geconfronteerd worden met een lastige situatie of probleem, zeker als het over haarzelf/hemzelf gaat, dan pakt die persoon dit probleem vaak op steeds dezelfde manier aan.

Albert Einstein zei: *“als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg”*.



Als je doet wat je altijd
deed,
krijg je wat je altijd
kreeg

En aangezien de heer Einstein zeer slim was, is het handig om deze tip te gebruiken.

Het is dus goed om even na te denken hoe je problemen kan oplossen. Gebruik hiervoor de volgende stappen:

- 1 Benoem het probleem en bepaal een ontwikkeldoel
- 2 Bedenk een aantal oplossingen
- 3 Bepaal de beste oplossing(en), maak een plan en voer dat uit
- 4 Pas het plan of de oplossing eventueel aan

Laten we onderzoeken of het werkt:

Stel je voor dat je een mooie berg wilt beklimmen. Het op de top komen van de berg is een prestatie-doel. Je hebt dat voor jezelf als doel gezet en je vindt het echt belangrijk om dit te doen. Dan komt de dag dat je de berg wilt gaan beklimmen. Je loopt eerst door een bos, dat gaat vlotjes. Als je aan de voet van de berg bent aangekomen zie je dat daar een vies en stinkend moeras ligt. Er is geen mogelijkheid om hieromheen te gaan, je zult door het moeras moeten om bij de berg te komen. Als je een paar meter in het moeras bent, plakt de modder aan alle kanten aan je, het stinkt vreselijk, het lopen gaat langzaam, je ondervindt veel weerstand. Je gebruikt al je kracht om door te zetten. Je wordt moe en komt niet verder. Het frustreert je vreselijk. Je geeft op. De volgende dag probeer je het weer, hetzelfde gebeurt. Die dagen daarna gebeurt weer hetzelfde. Je haalt je doel niet. Je baalt van jezelf.

Eens kijken of de stappen van probleemoplossing werken:

1. Benoem het probleem: als je als probleem benoemt dat je niet op de top van de berg kan komen, dan heb je een prestatiedoel gesteld. Dat helpt je nu niet. Je hebt dus een ontwikkeldoel nodig. Je houdt de focus op wat voor je belangrijk 'is en je probeert te veranderen wat je kunt veranderen om de situatie beter te maken en tevens ruimte maken voor de moeilijkheden die bij de situatie hoort. Het probleem is dan: hoe overwin je de weerstand die je ondervindt in het moeras?
2. Een aantal oplossingen bedenken. Oké, nu kan je creatief zijn: je kan bijvoorbeeld je tempo aanpassen en af en toe uitrusten, bereid zijn om het ongemak van de modder te accepteren, andere kleding aantrekken, je conditie eerst verbeteren, etc.

3. De beste oplossing(en) kiezen, een plan maken en dat uitvoeren: je kiest bijvoorbeeld als oplossing om je tempo aan te passen en af en toe uitrusten je je bent bereid om het ongemak van de modder te accepteren en te accepteren dat je niet zo snel gaat als dat je wilt, maar wel steeds een stap in de goede richting doet.
4. Het plan of de oplossing eventueel aanpassen: je kijkt of dit plan werkt en zo niet, dan begin je weer bij stap 2.

Heb je ook het idee dat je door dit te doen uiteindelijk de top van de berg kan halen?

Bij het keuzepunt / de 2 pijlen hebben we geleerd dat je altijd een keuze hebt, hoe moeilijk de situatie soms is. Je hebt altijd drie opties:

1. Weggaan: de onplezierige zaken zijn zo groot dat je opgeeft. Je stapt uit het moeras en beklimt de berg niet.
2. Blijven en de focus houden op wat echt belangrijk is: Je houdt voor ogen wat voor jou belangrijk is en je probeert te veranderen wat je kunt veranderen om de situatie beter te maken en tevens ruimte maken voor de moeilijkheden die bij de situatie hoort. In dit voorbeeld: je past je tempo aan, accepteert het ongemak van de modder, je rust even uit en gaat langzaam in de richting van je doel.
3. Blijven, maar opgeven om effectief te handelen: actie waarin wat je doet eigenlijk geen verschil uitmaakt of je situatie zelfs erger maken. Je bent de hele tijd gefrustreerd en in gevecht met de modder in het moeras. Het frustreert je dat je deze hindernis bent tegengekomen, misschien ben je boos en geïrriteerd. Al je energie stop je hierin. Je komt geen stap verder.

Wanneer we het voorbeeld van hierboven er nog eens bekijkt zie je dat opties 1 en 3 beiden makkelijk mogelijk zijn. Je hebt vast gemerkt dat, wanneer situaties lastig worden, je over het algemeen al snel vast gehaakt zullen worden door allerlei gevoelens, gedachten die je verder weg brengen van wat echt belangrijk is. Je kunt al raden wat er dan gebeurt: je blijft vastzitten, waardoor je situatie hetzelfde blijft of zelfs verslechterd.

Als je een actie neemt in de richting van wat echt belangrijk is, ervaar je een gevoel van tevredenheid, hoe klein die stap ook is. Zelfs als je je doel niet behaald hebt. Je bent meer tevreden over jezelf als je een toets niet haalt, maar je deze keer wel meer tijd hebt besteed aan je huiswerk, omdat je je bijvoorbeeld minder in beslag het laten nemen door onprettige gedachten en gevoelens. Je bent onderweg in de goede richting!

Nu weer naar jouw situatie: Stel dat je als probleem gesteld hebt dat je door spanning onder-presteert op toetsen. Je bent aan het studeren en ervaart nu al spanning.

Bijvoorbeeld:

1. Probleem: als ik voor een toets leer word ik zo gespannen dat ik liever ga netflixen, met als gevolg dat ik nog meer spanning krijg omdat ik in tijdnood kom. Een ontwikkeldoel kan zijn: ik wil op een andere manier met spanning omgaan, zodat ik toch voldoende tijd heb om te leren.
2. Mogelijke oplossingen:
 - a. Ik doe na ieder uur huiswerk een ontspanningsoefening van een kwartier waardoor mijn lichaam tot rust komt. Of na ieder halfuur een ontspanningsoefening van 5 minuten.
 - b. Ik ga netflixen als beloning en niet als afleiding: als ik 2 uur gestudeerd heb mag een ik halfuur netflixen.
 - c. Ik zeg tegen mijzelf: spanning hoort nu eenmaal bij een toets. Zolang ik kan blijven nadenken en leren ga ik door, ondanks de spanning. Het leren gaat misschien wat trager en daar neem ik wat meer tijd voor.
3. Optie b vind ik het best, dat ga ik doen.
4. Ik ervaar of het werkt, zo niet dan kan ik altijd een andere optie kiezen.

De 2 I's

We moeten bij een probleem dus altijd 2 dingen doen:

- > Inventief zijn (creatief zijn)
- > Initiatief tonen: iets doen

En:

- > Doe je iets wat werkt: doe daar meer van!
- > Doe je iets wat niet werkt: wat kan je anders doen?

Bedenk: ontwikkelen en verbeteren gaat in kleine stappen! Stapjes vooruit en soms een stapje achteruit, dat hoort er ook bij.

Blad doelen en stappen

Pak nu het werkblad 'doelen en stappen' er bij. Vul je ontwikkelingsdoelen in, stel een paar kleine stappen op, bedenk mogelijke obstakels en hoe je daar mee zal omgaan. Vergeet niet te beginnen met kleine stappen.

Over fouten en missers

Het maken van fouten en missers, is iets wat hoort bij het mens zijn. Je zal echter merken dat zodra er iets mislukt je dat jezelf makkelijk kwalijk kan nemen. Het voelt niet alleen die dat er iets mis gegaan is, het voelt zo of dit ook iets zegt over jou als persoon: jij hebt gefaald.

Falen is een ervaring die ervoor zorgt dat je afkeurend richting jezelf als persoon kan komen te staan. Het zou dus mooi zijn als we anders met ons falen kunnen omgaan. Dat we falen kunnen loskoppelen van wie we zijn als persoon. Verderop in de training leer je hoe je dat doet.

Touwtrekken met een angstmonster



Je bent aan het touwtrekken met een groot angstmonster. Tussen jou en het monster is er een grote, diepe afgrond. Je trekt met al je kracht aan het touw, omdat je bang bent om in de afgrond te vallen. Hoe harder je trekt en hoe meer je best doet om te voorkomen dat je valt, hoe harder het monster gaat trekken. Je wordt steeds moeier maar je kan niets anders dan hard trekken, want als je stopt met trekken val je in de afgrond. Herken je dit?

Onze geest probeert ons duidelijk te maken dat we maar ons best moeten doen en zo hard mogelijk tegen het monster moeten vechten en aan het touw moeten trekken.

En wat is nou eigenlijk het enige wat je hoeft te doen? Je hoeft niet te winnen.

Je hoeft alleen het touw maar los te laten.

Over uitstelgedrag

Uitstellen is vooruitschuiven wat je nu kan doen. De voorbereiding van een toets, presentatie of prestatie gaat gepaard met ongemakken; uitstellers vermijden dat door andere dingen te gaan doen. Hoewel die werkwijze direct ongemak vermindert, betekent tevens dat ze niks gedaan krijgen.

voorbereiding is 80% van het werk

Het is slim om je faalangst om te zetten in iets productiefs. Vaak is angst een richtingaanwijzer, het vertelt je waar je eigenlijk meer aandacht aan zou moeten besteden.

Als je last hebt van faalangst, dan kun je deze angst zien als een aanwijzing dat je je beter moet voorbereiden. Wanneer je goed voorbereid bent, dan weet je dat er weinig mis kan gaan.

Een goede voorbereiding is altijd 80% van het werk. Wanneer je je ergens goed op voorbereidt verklein je de kans aanzienlijk dat er dingen verkeerd zullen gaan. Bovendien groeit je zelfvertrouwen met sprongen wanneer je grip op de situatie hebt. Bereid je dus goed voor en voel hoe je je faalangst om kunt zetten in zelfvertrouwen.

Een andere manier van voorbereiding

Voor iedere toets, examen, prestatie of presentatie is een bepaalde mate van voorbereiding nodig. Om een toets te halen heb je bijvoorbeeld 8 uur voorbereidingstijd nodig. De ene student heeft misschien 6 uur nodig en een ander 12, in dit voorbeeld gaan we er van uit dat jij van jezelf weet dat je 8 uur nodig hebt.

In plaats van te focussen op het resultaat, focussen we op de inspanning die je moet leveren: je moet 8 blokjes van 1 uur studeren. Of 16 blokjes van een halfuur.

Maak dit zichtbaar in een weekschema, waarbij ieder blokje 1 uur voorstelt. Iedere dag vink je af wat je hebt gedaan. Bijvoorbeeld:

Zaterdag	☒	☒
Zondag	☒	☐
Maandag	☒	☐
Dinsdag	☒	☒
Woensdag	☒	☒
Donderdag	herhalen	
Vrijdag	toets	

Hierdoor hoef je alleen bezig te zijn met het afvinken van de blokjes, het maken van de uren. Iedere dag als je je doelen voor de dag hebt afgevinkt, kan je tevreden zijn over je prestatie. Het halen van de toets wordt daardoor een stuk makkelijker!

Blad spanningsmeter

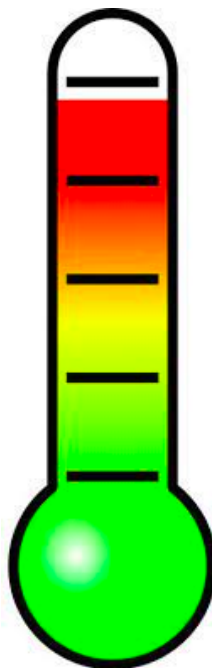
Ik raak verlamd, vlucht
weg of raak overspoeld
door emoties

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

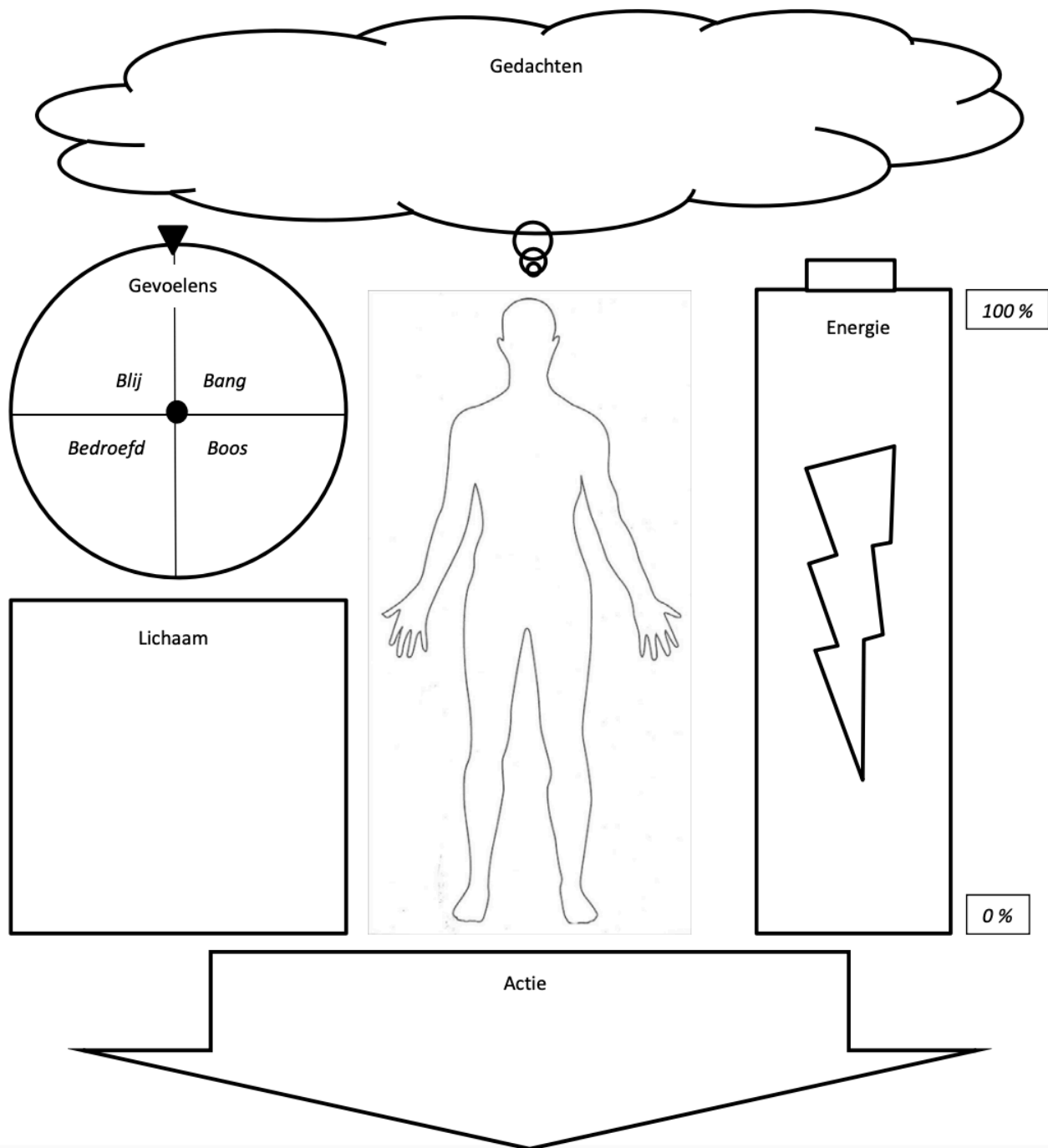
Er gaat iets spannends gebeuren,
je voelt je onrustig en onprettig

Er gaat iets spannends gebeuren,
je bent een beetje zenuwachtig

Er is niets aan de hand, je voelt je
rustig

Inchecken bij jezelf

Check even bij jezelf in.



Blad doelen en stappen

Mijn hoofddoel is:	
Mijn korte termijn doel is:	
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
De actiestap die wil nemen is:	Als ik een obstakel tegenkom dan:

Blad voornemens

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