

# Faalangst Goed, beter en best. Wanneer ben je gestopt naar jezelf te luisteren?

Faalangst is de angst om te mislukken in situaties waarin men wordt beoordeeld of denkt te worden beoordeeld en die angst werkt belemmerend. Een leerling(werknemer) met faalangst is overdreven bang om fouten te maken. Hij heeft meestal ook een laag zelfbeeld en juist door de angstgevoelens maakt hij ook veel fouten. De mate van faalangst, die de leerling (werknemer) toont hangt samen met de wijze waarop zijn omgeving op zijn gedrag reageert.

## We kennen drie soorten van faalangst:

- De motorische: ("Op zulke momenten ben ik als verlamd..."). Wanneer de motoriek van je lichaam je in de steek laat, sta je stijf van de motorische faalangst. Deze angst kan bijvoorbeeld optreden bij een examen.
- De sociale: ("Wat zullen ze wel niet van mij denken...?"). Deze angst treedt op in een gesprek, in contact met anderen, een groep toespreken of gewoon bij de kassa.
- De cognitieve: ("Net wist ik het allemaal nog..."). Cognitie is het leervermogen. Bij cognitieve faalangst vindt de leerling-(werknemer) het moeilijk te laten zien wat hij aan kennis heeft opgedaan.
- Er zijn ook mengvormen mogelijk.

## Uitgangspunten

- Spanningen nemen toe bij: een moeilijke taak, een taak die te weinig overzichtelijk is, een toets of examen, een onverwachte vraag, een nieuwe taak of bij te veel informatie in één keer.
- Teveel negatieve feedback kan leiden tot faalangst.
- Perfectionisme kan een boosdoener zijn.
- Wees alert op het 'olievlek'-fenomeen. Faalangst begint op een klein afgebakend terrein maar ongemerkt breidt de angst zich uit naar andere situaties.

• Sommige mensen voelen zich altijd en overall angstig en onzeker. Ook als er geen aanleiding voor is, heeft men last van lichamelijke reacties. Is er echter sprake van angst gekoppeld aan een bepaalde taak of opdracht dan spreken we van faalangst?



## Herken je dat ...

- je eigenlijk iets wilt zeggen maar het toch maar niet doet?
- je iets wilt aanpakken, maar bang bent dat je het niet aankunt?
- je maar liever afwacht tot iemand anders het initiatief neemt?



### Wees alert op de symptomen van faalangst:

- Lichamelijke reacties: zweten, spierspanning en trillen.
- cognitieve reacties: negatief voorspellen, doemdenken, steeds negatief evalueren, vergelijken met anderen of anderzijds extreem relativieren.
- gedragsreacties: chaotisch te werk gaan, erg detailistisch werken of studeren, voortdurend onderbreken en weglopen, afdwalen met gedachten en dichtklappen.

### Voorwaarden

- Bied structuur, zekerheid, houvast en veiligheid.
- Creëer een positieve sfeer en leeromgeving. Zorg voor een basis van openheid en vertrouwen.
- Blijf alert op de beginsituatie van de leerling(werknemer).

### Werkwijze

Tips om faalangst te reduceren:

- Bied overzicht. Verdeel de taak of opdracht in kleine stappen. Rond iedere stap af tot de oplossing.
- Geef inzicht in de prestaties. Geef veel feedback tijdens het uitvoeren van de taak of de opdracht.  
De leerling (werknemer) heeft het nodig te weten of hij op de goede weg zit en of de resultaten voldoende zijn.  
Laat de leerling (werknemer) ook in zijn eigen tempo werken en bied herkansingsmogelijkheden.
- Draag zorg voor een goede persoonlijke relatie. Zorg voor een prettige sfeer, dat komt de prestaties ten goede.  
Een koel en formeel werkclimaat maakt hem sneller onzeker. Geef aan dat fouten maken erbij hoort en dat fouten soms nodig zijn om van te leren.
- Geef een voorbeeldfunctie. Iemand met faalangst wil zich graag identificeren met iemand waartegen hij opkijkt, die hij bewondert, met eigenschappen die hij zelf graag zou hebben. Daar trekt hij zich aan op.
- Spreek positieve verwachtingen uit. Negatieve verwachtingen uitspreken naar de leerling maakt hem nog onzekerder. ("het zal wel weer niet lukken..."). Reële positieve verwachtingen uitspreken geven hoop en helpen hem meer vertrouwen te krijgen in zichzelf.
- Geef complimenten. Net als iedereen heeft vooral een faalangstige leerling(werknemer) het nodig om positief bevestigd te worden. Door gemeende complimenten groeit zijn gevoel van eigenwaarde en neemt vertrouwen in eigen kunnen toe.

# Bijlage ‘anders leren denken’

Vul onderstaand RZA-schema (rationele zelfanalyse) in. Beschrijf samen met de leerling(werknemer):

## A. De situatie/gebeurtenis

Het vaststellen van de gebeurtenis waarin faalangst ervaren wordt en het gevolg ervan.

## B: Gedachten over A

Het formuleren van gedachten die leiden tot de faalangst.

## C: Emotionele reactie (gevoel en gedrag)

Het formuleren van gedrag en gevoel. Wat voel je en wat deed je of hoe handelde je?

## D: Rationele weerlegging van B

Het vervangen van niet-helpende gedachten door gedachten die wel helpen de situatie te verbeteren.

Ga voor iedere gedachte bij B na of deze beantwoordt aan de vier kenmerken. Zo niet, formuleer een nieuwe rationele gedachte:

1. Is de gedachte waar?
2. Helpt de gedachte mij om te bereiken wat ik wil bereiken?
3. Helpt de gedachte mij om gevoelens, die ik niet wil, te vermijden of te voorkomen?
4. Helpt de gedachte mij om conflicten met mijn omgeving, die ik niet wil, te vermijden of te voorkomen?

## E: Gevoelsvoordeel/doel

Het verankeren van de nieuwe denkpatronen en de gevoelens die daarbij spelen. Hoe zou je je willen voelen en gedragen?



‘Herformuleer negatieve, belemmerende gedachten van de leerling(werknemer) in positieve richting. Zoek samen naar meer reële gedachten in plaats van de irreële angstgedachten.’