

Voor wie?

Deze modules en dit e-boek zijn voor iedereen die direct of indirect met (faal)angst te maken heeft. Sla jij dicht zodra je een prestatie moet leveren, zie je ontzettend op tegen die presentatie op je werk omdat je bang bent om af te gaan voor een groep en omschrijf jij jezelf als perfectionist om de kans op falen zo klein mogelijk te maken of vermijd je juist dingen die je eigenlijk wel zou willen doen? Dan zijn deze modules zeker interessant voor jou.

Coronatijd & faalangst

Het zou goed kunnen dat je het afgelopen jaar door alle 'social distancing' coronamaatregelen minder last hebt gehad van faalangst. Veel sportwedstrijden gingen niet door, thuiswerken werd de norm en de wereld stond als het ware een soort van 'on hold'. Wellicht heeft dat je wat rust gegeven en heb je hierdoor tijdelijk wat minder last gehad van die angstige gedachten in voor jou faalangstige situaties. Misschien heeft dit inzicht je doen realiseren dat je dingen anders wilt gaan aanpakken. Hoe de wereld er komend jaar uit gaat zien is allerminst duidelijk, maar wel dit een goed moment om aan jezelf te werken. Met iets meer rust kun je nu online aan de slag gaan met je wapenen tegen (faal)angst, zodat je straks als alles weer open is, weer vol goede moed door kan gaan.



Waarom dit boek en deze modules?

Faalangst kan heel belemmerend werken. Bewust of onbewust maak je andere keuzes in het leven, onzekerheid over je eigen prestaties kan de kwaliteit van leven aanzienlijk verminderen en constante chronische spanning is niet goed voor je gezondheid.

Hoe vervelend is het als je iets wilt en het lukt vervolgens niet omdat je belemmerd wordt door je eigen gedachten. Gedachten die vaak gevoed worden door niet-realistische rampscenario's.

Dit boek (en de modules) heten niet voor niks 'Controle over Faalangst'. Het is namelijk een illusie dat je na dat je dit boek gelezen hebt of mijn modules hebt gevolgd (of eigenlijk welke therapie dan ook volgt) je helemaal van je faalangst af zult zijn, hoe graag je dat misschien ook zou willen: je bent er alleen beter tegen gewapend en je hebt inzicht in je gedachten. Je kan gedachten helaas niet 'afleren' omdat gedachten onbewust zijn. Op bepaalde momenten zullen ze weer boven komen. Wel kan je leren om met deze gedachten om te gaan en ze niet al te serieus te nemen. Zodat je op momenten dat je faalangstig bent, weet hoe je hier mee om kunt gaan. En dat is iets waar ik je bij ga proberen te helpen.

De modules zijn overzichtelijk en laagdrempelig. Door middel van gerichte oefeningen ga je direct aan de slag met de stof en pas je deze ook direct toe op een situatie die voor jou relevant is.

Ook kun je de modules geheel individueel maken: je doet dit in je eigen tempo en hoeft niet op ellenlange wachtlijsten te staan voordat je aan de beurt bent, zoals in de ggz. Je hebt geen gesprekken met derden over jouw situatie: de antwoorden die jij opschrijft zijn voor jou alleen.

Hoewel je elke week een nieuwe module toegestuurd krijgt kun je hierin je eigen planning maken. Heb je een drukke week en kom je nergens aan toe? Dan kun je het prima op een later tijdstip doen.

En een fijne bijkomstigheid in tijden als deze: de modules zijn volledig online te volgen.

Dit boek is een (gratis) e-book ter inleiding om je wat inzicht te geven in wat faalangst is, welke vormen van faalangst er zijn, in hoeverre dit op jou van toepassing is en hoe je hier vervolgens mee aan de slag zou kunnen gaan in de modules die ik aanbied. Wat precies aan bod komt in de modules vind je aan het eind van dit boek.



Wat is faalangst?

Iedereen is wel eens angstig. Angst is niet erg, angst is een hele nuttige emotie waar je ook heel veel aan kunt hebben. Het wordt echter pas een probleem als angst je zodanig gaat belemmeren dat het je tegen gaat werken. Faalangst is een vorm van angst en heeft te maken met (obviously) falen; oftewel de angst om niet goed genoeg te presteren of iets niet goed te doen en tekort te schieten in welke situatie dan ook.

Faalangst is voor de meeste mensen wel enigszins herkenbaar in situaties waarin je bijvoorbeeld examen moet doen, de meeste mensen hebben hier in meer of mindere mate wel last van of kunnen zich er in elk geval wel iets bij voorstellen; je wilt dit examen ten slotte toch halen en je staat altijd wel even stil bij 'wat als het niet lukt'. Wanneer het echter belemmerend wordt en je door deze angst onder presteert of zodanig tegen situaties op ziet dat het enorme drempel wordt, is het een ander verhaal en spreken we van faalangst.

Faalangst gaat verder dan situaties die op het eerste oog heel vatbaar lijken voor faalangst (zoals bovenstaand voorbeeld van een examen).

In sommige situaties zal het namelijk veel lastiger zijn om je te realiseren dat het om faalangst gaat. Hierbij kun je denken aan sociale situaties, maar ook als je kijkt naar hoe je bijvoorbeeld je leven hebt ingericht. Doe ik het wel goed? Ben ik wel een goede vriend(in)? Ben ik een goede partner? Ben ik een goede ouder? Is mijn huis wel mooi genoeg? Heb ik wel genoeg van de wereld gezien? Daarom omschrijft deze brede definitie faalangst eigenlijk het best:

Faalangst is de angst om te falen en te kort te schieten om aan de verwachtingen van jezelf en anderen te voldoen.

Wat dat precies inhoudt zal voor iedereen anders zijn.

Alle bovenstaande voorbeelden zijn in feite voorkomend uit een angst om het niet goed genoeg te doen.

Grofweg zijn er 3 soorten faalangst te onderscheiden:

I Cognitieve faalangst

Wanneer je last hebt van cognitieve faalangst, ben je bang om te falen bij bijvoorbeeld examens. Je bent bang dat jouw kennis te kort schiet om te kunnen slagen. Deze faalangst is over het algemeen de meest bekende soort. Wie is er ten slotte niet zenuwachtig voor een examen? Wie slaapt er niet slecht de nacht voor een belangrijke presentatie? Er zullen meer mensen wel zenuwachtig dan niet. Gezonde spanning is echter iets anders dan faalangst. Gezonde spanning zal maken dat je scherp bent, faalangst dat je dichtslaat.



II Sociale faalangst

Bij Sociale faalangst heb je last van faalangst in sociale situaties. Je hecht extreem veel waarde aan wat anderen van je denken en bent bang om af te gaan.

III Motorische faalangst

Bij motorische faalangst ervaar je spanning op het moment dat je een fysieke prestatie moet leveren. Je slaat als het ware dicht en je lichaam werkt niet mee en kan zelfs blokkeren in een extreem geval.

Verder is faalangst op vele verschillende andere deelgebieden (o.a. combinaties van bovenstaande soorten) te vinden waarbij het dan misschien niet heel duidelijk is dat het om faalangst gaat maar waarbij dat wel degelijk het geval is. Denk hier bijvoorbeeld aan angst om relaties aan te gaan, angst om de verkeerde keuzes te maken in het leven, onzeker zijn over je uiterlijk, bang zijn om voor jezelf te beginnen etc. etc. Eigenlijk over elk gebied wel.



II Perfectionisme en passiviteit

Hoe je met faalangst omgaat, zal voor iedereen verschillend zijn. Er zijn echter wel 2 stijlen/manieren waarop mensen om gaan met faalangst te onderscheiden (ook wel coping stijlen genoemd).

De ene is perfectionisme en de ander is passiviteit. Perfectionisme zal je misschien wel bekend zijn omdat het woord als synoniem gebruikt wordt voor 'nauwkeurig werken', 'op details letten' en 'geen fouten maken'. Het woord wordt tegenwoordig vrij snel gebruikt en hoeft niet per se een negatieve bijklank te hebben omdat eigenschappen als bovenstaand niet per se als negatief worden beschouwd. In het geval van faalangst is dit echter wel negatief en slaat het door.

Perfectionisme

Wanneer je bang bent om te falen in een bepaalde situatie is een van de manieren om hiermee om te gaan zorgen dat je extreem goed voorbereid bent, alles tot in den puntjes hebt uitgewerkt en geen fouten maakt om zo het idee te krijgen dat je niks laat liggen. Op zich lijkt dit een hele logische reactie op faalangst; het zorgen dat je zelf in elk geval maximaal voorbereid bent om zo veel mogelijk controle over de situatie te houden.

Perfectionisme zit hem dus meer in het doorslaan hierin: het overmatig, dwangmatig perfect willen zijn/doen om zo falen te voorkomen. In dit dwangmatige perfectionisme schuilt een gevaar: wanneer je perfectionistisch met 1 taak bezig bent zul je over het algemeen minder aandacht hebben voor de rest van dingen die ook aandacht behoeven. Resultaat is dat je zo gefocust bent op 1 ding dat andere dingen verslonzen of je loopt totaal over van het werk omdat je te langzaam bent. En dat kan uiteraard ook weer onrust veroorzaken.

Een voorbeeld:

Kim heeft een belangrijke presentatie en is nerveus. Hoewel de presentatie al af is heeft ze niet het idee dat ze het goed gedaan heeft en dat er altijd nog wel wat beter kan. Twijfels achtervolgen haar en ze blijft de puntjes maar op de i zetten. Het moet perfect zijn en Kim heeft het idee dat ze dit nooit zal halen en dat ze sowieso voor joker zal staan. Wat moeten de mensen in de zaal wel niet van haar denken? Haar andere werk blijft hierdoor liggen en omdat ze dit niet wil laten verslonzen werkt ze vaak in de avonduren nog door. Hierdoor kost haar werk veel te veel tijd.

Passiviteit

Passiviteit is een logische reactie om negatieve gevoelens zoals angst uit de weg te gaan. Waarom zou je jezelf willens en wetens blootstellen aan een nare situatie? Wanneer je situaties waarin jij faalangstig bent uit de weg gaat dan reageer je passief op de situatie. Wanneer je geen last zou hebben van angst om te falen zou je deze situaties niet uit de weg gaan en zou je dus andere keuzes maken. Je vermijdt situaties waarin je angst zou kunnen optreden. Hierin is de faalangst dus een leidende factor in jouw gedrag.

Een voorbeeld:

Kim zou graag promotie maken naar de functie van leidinggevende op haar werk maar ze denkt dat ze dit niet kan. Er is een vacature openstaand, maar Kim besluit niet te reageren; haar angstige gedachten vertellen haar dat ze het maar beter niet kan proberen, want dan kan het ook niet misgaan. De gedachte dat ze afgaat maakt haar zeer nerveus. De functie die ze nu doet is dan misschien niet wat ze helemaal wil, maar dit werk kan ze op haar duimpje. Kim blijft zitten waar ze zit en zet haar droom om leidinggevende te worden uit haar hoofd.



Hoe weet je of je faalangst hebt?

Soms is het heel duidelijk dat je last hebt van faalangst: je ziet een duidelijk verband tussen een gebeurtenis en het voelen van de angst (of angst gerelateerde klachten) bij deze gebeurtenis. Hierbij herken je duidelijke symptomen. Soms zal het minder duidelijk zijn omdat je bijvoorbeeld minder klachten hebt of omdat er geen duidelijk verband is tussen de klachten die je hebt en een bepaalde gebeurtenis.

Ook kan het zo zijn dat je je eigen overtuiging bent gaan geloven. Je denkt bijvoorbeeld dat je gewoon geen zin hebben om te werken of je bent ervan overtuigd dat je ergens gewoon niet goed in bent en stopt ermee. Als je deze gedachte bent gaan geloven is het lastig om te bepalen dat het eigenlijk om faalangst gaat. Want wie zegt ten slotte dat je niet gewoon geen zin hebt als je zelf gelooft dat je geen zin hebt en je je hier ook naar gedraagt?

Faalangst kan zich op veel verschillende manieren uiten. Je kan je letterlijk ziek van angst voelen (hoofdpijn, misselijk, braken, flauwvallen, gestrest voelen zijn enkele voorbeelden) op het moment zelf, maar symptomen kunnen ook meer onbewust zijn: bijvoorbeeld weinig energie hebben op zondagavond vlak voordat een nieuwe werkweek begint, een neerslachtig gevoel als je door je Instagram heen scrolt, benauwd krijgen als je denkt aan die presentatie etc.

Over het algemeen is faalangst erg context gerelateerd. Het moeten leveren van een bepaalde prestatie in een bepaalde context zal de faalangst oproepen. Als mensen een situatie moeten benoemen waarin zij last hebben van faalangst zal dat bijvoorbeeld iets zijn van: 'als ik op het werk een presentatie moet geven', of: 'als ik 10 km hard moet lopen in een wedstrijdverband'. De meeste mensen zullen dan niet bang zijn voor hun werk, voor presentaties in het algemeen of voor hardlopen an sich.

Zijn sommige van de onderstaande situaties herkenbaar voor je?

Werk: Tijdens een bespreking wil je iets vertellen over het resultaat dat je hebt bereikt met jouw projectteam, maar je bent bang dat het niet goed genoeg is of dat er kritiek komt op het plan. In plaats van te vertellen wat je hebt bereikt blijf je stil en blijft jouw succes onopgemerkt.

Ondernemen: Je weet dat je voor jezelf wilt beginnen en er ligt een geweldig business idee. Je moet het alleen nog doen. Gewoon beginnen? Dat lijkt makkelijker dan het is: je stelt het steeds uit en verzint steeds allerlei smoezen waarom dit niet het moment is en waarom niemand eigenlijk op jouw product zit te wachten. Je weet niet precies waarom je niet gewoon begint, maar iets houdt je tegen.

Vrienden: je wilt graag een feestje geven naar aanleiding van het behalen van je diploma, maar je durft dit niet omdat je het idee hebt dat jij nooit zo'n leuk feest kan geven waar iedereen zich vermaakt. Je krijgt het benauwd bij het idee dat iedereen naar jou kijkt als verantwoordelijke gastheer/dame. Wat als mensen zich niet vermaken en het feest een flop wordt?

Sport: je weet dat je het in je hebt om een PR te lopen op de 5 km maar het komt er niet uit: je wordt geblokkeerd door negatieve gedachtes die invloed op je hebben en maken dat je niet lekker loopt zoals je in de training loopt. Je kunt blijven trainen wat je wilt, maar de echte training die je nodig hebt is eigenlijk mentaal, want je blokkeert jezelf door je angstige gedachten.



Er is een reden waarom je dit e-book gedownload hebt dus je hebt vast een situatie in je hoofd waarbij faalangst speelde of heeft gespeeld.

In welke situatie heb jij last van faalangst (of in welke situatie vermoed je dit)?

Leren omgaan met faalangst.

Wat als je faalangst hebt?

Stel, je hebt faalangst. En nu? Wat kun je ertegen doen? Hier is niet een eenzijdig antwoord op te geven, het zal verschillen per persoon wat werkt en uiteraard heeft dit ook te maken met hoe heftig het is en in welk geval je er last van hebt. Wanneer je wat aan je situatie wilt doen is het belangrijk dat je voor jezelf onderkent dat het zo is en bekijkt hoeveel last je ervan hebt. Alleen al het feit dat je het een naam geeft en bewust bent van je faalangst kan bevrijdend werken en kan je nieuwe inzichten geven. Nu je weet dat je niet lui of incapabel bent maar weet dat je faalangst hebt kun je hier ook beter naar handelen. Dat inzicht kan fijn zijn en kan jou mogelijkheden geven om eraan te werken en dingen die je misschien vroeger niet deed toch te doen.

Verder zijn er zeker een aantal dingen die je kunt doen om jouw faalangst onder controle te krijgen of te verminderen. De dingen die je kunt doen kun je onder verdelen in enerzijds: inzicht krijgen in je gedachten en zo meer controle krijgen en anderzijds de symptomen reduceren en de situatie meer leefbaar maken door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, mindfulness en het bijhouden van een dagboek met positieve dingen in je leven.

Als je lang blijft rondlopen met faalangst kan je in een vicieuze cirkel raken: door de angst durf je dingen niet meer of sla je sneller dicht wat je angst dan weer aanwakkert. Dit doet iets met je zelfvertrouwen. Wanneer je hier veel last van hebt is belangrijk om hier hulp voor te zoeken.

Hierbij een aantal handvaten waar we in de modules verder mee aan de slag zullen gaan:

De strijd met de angst aan gaan, we gaan het hebben over:

- Inzicht krijgen in je (niet-helpende) gedachten door middel van gedachte schema's om zo grip te krijgen op je faalangstige gedachten;
- De lat voor jezelf lager leggen en in kleine, haalbare stappen naar je doel.

De faalangstige situatie in kaart brengen en je mindset aanpakken. We gaan het o.a. hebben over:

- Zelfvertrouwen en een stukje self-care;
- Loslaten waar je geen invloed op hebt;
- Mindfulness & ademhalingsoefeningen ter ontspanning;
- Je situatie zo veranderen dat je het minst last hebt van faalangst;
- Positiviteit in je leven.

Wil jij jouw faalangst (op welk gebied dit dan ook is) aanpakken en aan de slag met meer controle over jouw gedachtes en de situatie? Meld je dan nu aan voor de module 'Controle over Faalangst'. Hier ga je verder aan de slag met bovenstaande methoden. Lees hieronder meer over wat dit precies inhoudt.



Hoe werkt het?

Je gaat aan de slag om inzicht te krijgen in je gedachten, situaties waarin je faalangst hebt en wat je hier tegen zou kunnen doen. Eventuele coachingsessies zijn los bij te boeken. Elke week ontvang je per mail een nieuwe module met daarin leerzame informatie & opdrachten.

Wanneer je de modules hebt aangeschaft krijg je binnen 24 uur de eerste module (week 1) + het werkboek doorgestuurd, zodat je alvast aan de slag kunt. Daarna volgt elke week een nieuwe module. Uiteraard is het mogelijk om de modules op je eigen tempo te doen omdat deze niet interactief zijn en je deze volledig individueel doorloopt. Je aanmelden voor de modules kan via <https://modules.finauwrites.com/product/online-module-faalangst/> of info@finauwrites.com

De onderwerpen die per week aan bod zullen komen zijn:

Week 1: Inzicht in faalangst

Over faalangst en jouw eigen situatie: wat zou je willen bereiken? Je gaat doelen stellen.

Week 2: Angst & pieker gedachten aanpakken

Hoe werken jouw gedachten? Hoe ga je om met (faal)angstige gedachten?

Week 3: Leren omgaan met angstige situaties

Je gaat aan de slag met kleine stappen nemen, leert over zelfvertrouwen & controle loslaten over zaken waar je niks aan kunt doen.

Week 4: Voor jezelf zorgen

Hoe creëer je meer positiviteit in je leven? Je gaat aan de slag met een dagboek en self-care.

Week 5: Leren ontspannen

Over mindfulness, ademhalingsoefeningen en kritische stemmen tegen gaan. Hoe blijf je in het hier en nu en laat je je niet meeslepen door je gedachten?

Speciaal aanbod extra coaching: 3 sessies van een halfuur (naar keuze in te plannen) voor 120 euro,-

