

Versterk je zelfvertrouwen

Praktische tips
en oefeningen
om faalangst te
overwinnen



Wat is faalangst?

Faalangst is de angst om niet goed genoeg te zijn. Het maakt je onzeker op je werk, school, of in sociale situaties. Gedachten zoals:

- “Wat zullen anderen van me denken?”
- “Ik kan het toch niet.”
- “Wat als ik iets doms zeg?”

... zorgen ervoor dat je blokkeert, piekert en spanning ervaart. Dit kan leiden tot uitstelgedrag, perfectionisme, en lichamelijke klachten zoals gespannen spieren.

Gelukkig kun je leren om beter met deze angst om te gaan. Dit werkboek helpt je om te ontdekken wat jouw faalangst triggert en geeft je oefeningen om negatieve gedachten te doorbreken en je zelfvertrouwen te vergroten. Het doel is niet om faalangst volledig te laten verdwijnen, maar om te voorkomen dat het je leven beheerst.



Wat als ik
nu iets doms zeg?

1

Geef je verstand een naam

Persoonlijk vind ik dit een van de belangrijkste oefeningen waar je de rest van je leven baat bij kan hebben. Dit helpt om afstand te creëren tussen jezelf en je gedachten. Mijn verstand heet bijvoorbeeld Jannie en soms kan ze behulpzaam zijn, maar ook erg angstig, streng en is ze een ster in doemdenken. Door haar een naam te geven, herken ik sneller wanneer ze weer aan het 'ratelen' is en kan ik ervoor kiezen niet mee te gaan in die negatieve gedachten van haar.

Wat is jouw naam voor je verstand? *(Hou het neutraal, kies geen naam van iemand die je kent bijvoorbeeld. Het mag een humoristische naam zijn als dat bij je verstand past, maar ook een naam die past bij het karakter van je verstand, zoals muppet, moppersmurf of Jet Rettekete.)*

.....

Gebruik deze techniek door de dag heen. Kijk of je bepaalde momenten herkent waarop jouw verstand de regie overnam.

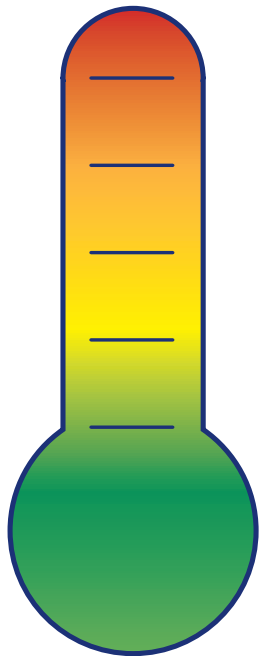
2

Faalangstthermometer

Deze oefening helpt je om bewust te worden van je lichamelijke, mentale en emotionele reacties op faalangst.

Maak je eigen thermometer en vul de fases van lichte spanning tot hoge spanning in. Dit helpt je om eerder te signaleren wanneer je faalangst opkomt en daar beter op te reageren.

Waarschijnlijk zal het je niet in een keer lukken om de faalangstthermometer in te vullen en moet je af en toe opnieuw er even naar kijken en aanvullen.



Extreme faalangst

Erge faalangst

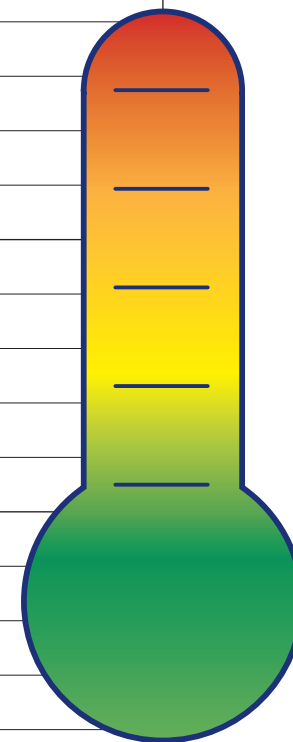
Matige faalangst

Lichte faalangst

Geen faalangst

Tip! Vraag eens aan een persoon die jou goed kent en die je vertrouwt om deze thermometer ook eens voor jou in te vullen. Soms hebben we namelijk fysieke gewaarwordingen van onszelf niet door, maar een ander wel...

5 Extreme faalangst	Welke fysieke kenmerken ervaar je?	
	Wat moet jij zelf doen?	
	Wat moet jij zelf niet doen?	
	Wat moet een ander doen?	
	Wat moet een ander niet doen?	
4 Erge faalangst	Welke fysieke kenmerken ervaar je?	
	Wat moet jij zelf doen?	
	Wat moet jij zelf niet doen?	
	Wat moet een ander doen?	
	Wat moet een ander niet doen?	
3 Matige faalangst	Welke fysieke kenmerken ervaar je?	
	Wat moet jij zelf doen?	
	Wat moet jij zelf niet doen?	
	Wat moet een ander doen?	
	Wat moet een ander niet doen?	
2 Lichte faalangst	Welke fysieke kenmerken ervaar je?	
	Wat moet jij zelf doen?	
	Wat moet jij zelf niet doen?	
	Wat moet een ander doen?	
	Wat moet een ander niet doen?	
1 Geen faalangst	Welke fysieke kenmerken ervaar je?	
	Wat moet jij zelf doen?	
	Wat moet jij zelf niet doen?	
	Wat moet een ander doen?	
	Wat moet een ander niet doen?	



3 Defuseren

Voor deze oefening kan het fijn zijn om in een ruimte te zitten waar je niet gestoord wordt en niemand je kan zien/horen. Het zal maximaal 5 minuten van je tijd vragen.

Luister eens naar je eigen gepieker en probeer te ontdekken of er een woord is wat erg beladen of gevoelig is voor jou op dit moment, of een bepaalde overtuiging die maakt dat je zo piekert.

Bijvoorbeeld: presentatie, falen, ik ben niet goed genoeg, angst, ik ben niks waard, werk, ik ben raar.

Als je wat hebt, schrijf het dan hier op:

.....

Doe dan nu je ogen dicht en laat dit woord even goed tot je binnenkomen en lees dan pas verder.

Neem een moment voor jezelf en zoek een woord of zin die beladen is voor jou, bijvoorbeeld "presentatie" of "ik ben niet goed genoeg." Zeg deze 90 tot 120 seconden lang hardop, in verschillende tonen, snelheden, misschien zelfs met een accent. Je zult merken dat de kracht van het woord afneemt. Dit helpt je om gedachten niet te serieus te nemen – het zijn tenslotte maar gedachten.

Kijk dan weer naar het woord of de zin die je hebt opgeschreven. Wat voel je? Grote kans dat het woord opeens minder beladen is. Dit woord levert jou nu minder stress op. Woorden zijn maar woorden...

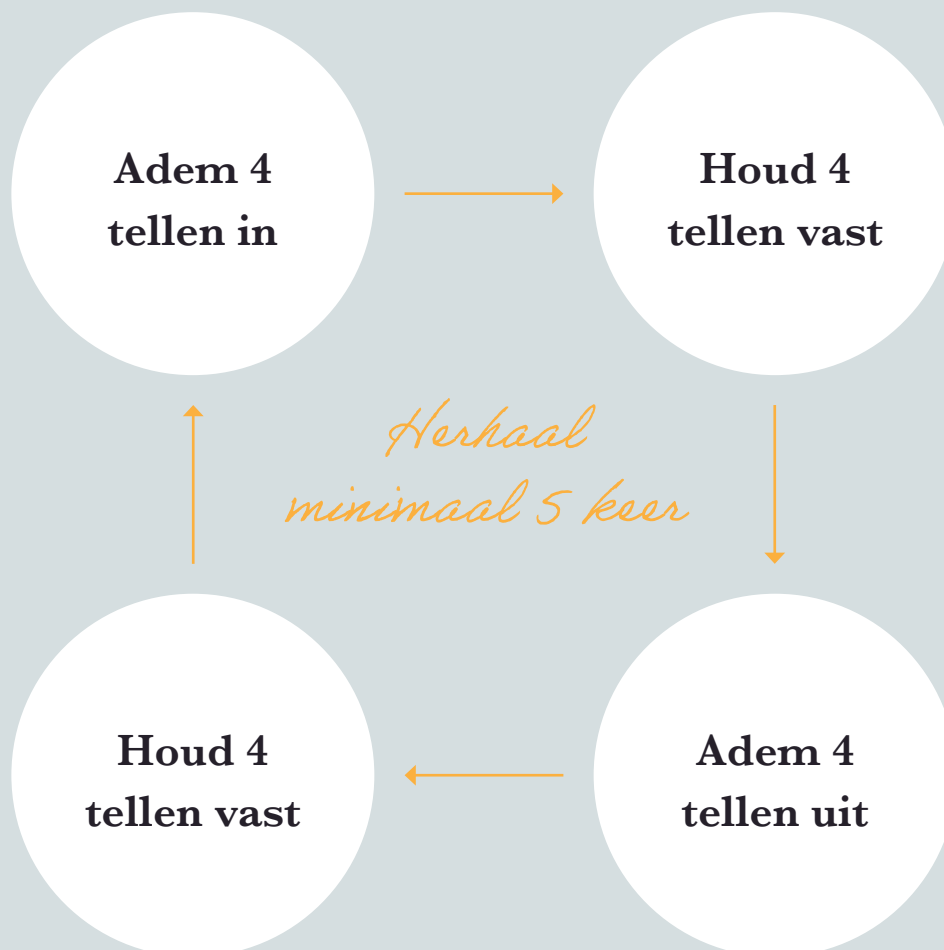
Het helpt om deze oefening vaker te doen. Je kan afwisselen in woorden en zinnen.

4 Ademhalingsoefening voor ontspanning bij (acute) stress

Tja, helaas zijn er soms ook situaties die je niet kon voorzien en gepaard gaan met plotselinge faalangst. Herken je dit? Dan kan de volgende ademhalingsoefening jouw helpen. Verwacht niet dat daarna je faalangst compleet is verdwenen, maar wel dat je wat rustiger bent geworden en je verstand niet de overhand hebt laten nemen.

Adem oefening

Focus op je ademhaling en probeer in gedachte de pijlen te volgen.



Tip! je kunt deze oefening ook doen op een gepland moment. Denk dan bijvoorbeeld aan een heel spannend moment voor jou.

5

Doe wat aardigs voor jezelf

Merk je op dat de faalangst weer de overhand aan het nemen is? Kijk dan eens of je op dat moment iets kunt doen voor jezelf. Dit zal voor je gevoel mogelijk volledig tegen de stroom in gaan (je verstand zal waarschijnlijk allerlei gedachten produceren als 'wat gaat dat nou opleveren, de problemen blijven bestaan, werk gewoon harder' etc.), en juist daarom is het zo belangrijk! Vaak vergeten we in de waan van de dag om ook goed voor ons zelf te zorgen. Al helemaal als ons stressniveau hoog is.

Dus maak nu een lijstje met wat ideeën die je gelijk kunt toepassen op het moment dat je weer bezig bent met piekeren. En het kunnen ook hele kleine dingen zijn.

Hier wat voorbeelden: op tijd naar bed, digitale detox, goede vriend of vriendin bellen, knuffelen met je huisdier, een van je lievelingsnummers luisteren, een warm bad nemen, een wandeling maken of een korte work-out (bewegen helpt om uit je hoofd te komen!).

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Plan een actie in voor vandaag, deze week en volgende week en zet het in je agenda!



6 Reflectie

Sta eens stil bij de volgende vragen als je een aantal weken of zelfs maanden verder bent met bovenstaande oefeningen.

Welke spannende dingen heb je gedaan?

.....

Welke momenten waren een succes?

.....

Merk je verschil met hoe je je nu voelt in vergelijking met toen je begon?

.....

Wat heb je geleerd over jezelf en je gedachten?

.....



Contact

Gratis Op de rit-gesprek

Heb je nog geen traject bij mij lopen, maar ben je wel benieuwd hoe je op de rit gezet kan worden om je faalangst aan te pakken en je zelfvertrouwen te laten groeien? Dan is er de mogelijkheid om gratis en vrijblijvend een Op de rit-gesprek aan te vragen.

Ja, ik wil een gratis Op de rit-gesprek

Over Isabel

Met 10 jaar ervaring in de hulpverlening heb ik veel mensen geholpen om hun zelfvertrouwen te versterken. Ik weet uit eigen ervaring hoe verlamvend faalangst kan zijn, en dankzij hulp van een therapeut heb ik geleerd om ermee om te gaan.

contact@isabelmooij.nl

06-18 59 97 63

Volg je mij al op social media? Hier deel ik meer tips en inspiratie:

