

FAALANGST

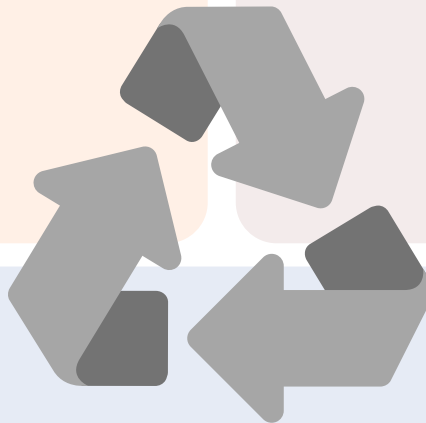
Faalangst is de **angst** om te **mislukken** in situaties waarin men **beoordeeld** wordt (of denkt beoordeeld te worden) **en** de **behoefte** om **mislukkingen** te **vermijden**.

Gedachten

- Zorgen maken over de resultaten
- Verwachten dat je slecht zal presteren
- Piekeren over de gevolgen en reacties van anderen op je mislukken
- ...

Gedrag

- Uitstellen
- Vermijden
- Overmatig studeren
- Jezelf geen pauzes gunnen
- ...



- **Lichamelijk:**
zweeten, versnelde hartslag, sneller ademen, ...
- **Emotioneel:**
snel geëmotioneerd, schuldgevoelens, zich alleen voelen, irritatie, ...

Gevoel

TIPS & TRICKS

Onthoud



- **Fouten maken mag.** Elke faalervaring is namelijk ook een mogelijkheid tot leren.
- **Studeren** is een **proces** met veel **deelstappen**. We hebben alleen maar controle over die deelstappen en niet over het eindresultaat.

Reflecteer



- **Hoe zou je je anders willen voelen?**
 - Is dit realistisch?
 - Wat heb je hiervoor nodig?
- **Wat zou je anders willen doen?** Maak dit concreet.
- **Word je bewust van je niet-helpende gedachten:** maak hier een lijstje van.
- **Bekijk je niet-helpende gedachten kritisch en toets af:**
 - Wat is het ergste dat kan gebeuren?
 - Wat is het meest realistische dat kan gebeuren?
 - Hoe zou je iemand anders geruststellen in deze situatie?
- **Vervang je niet-helpende gedachten door meer rationele, helpende gedachten.**

Doe



- Bepaal op voorhand **hoeveel tijd** je aan studiemomenten wil en kan **spenderen**.
- Maak **kleine tussendoelen** en werk stap voor stap.
- Creëer een **realistische** en **haalbare planning**. Geef jezelf structuur.
- Gun jezelf **ontspanning**, ook tijdens examenperiodes.
- Kijk ook naar **wat goed gaat**.
- **Focus** je tijdens het **studeren** eerste op **structuur** en pas later op details.
- **Creëer** voor jezelf een **stappenplan** om tot rust te komen tijdens stressmomenten.
- **Black-out?** Ga terug naar de basis: *wat is de titel van het vak? Welke hoofdstukken zijn er? Focus je op wat je nog wel weet.*