



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening en bureau voor coaching, mediation en reïntegratie

Tips voor mensen met faalangst

Mensen met faalangst zijn soms geneigd om te ontkennen daar last van te hebben. Het is ook niet leuk. Tenslotte is niemand trots op datgene wat men *niet* kan. Veel mensen denken al van tevoren: als ik nu maar weer niet begin te trillen (en juist daardoor gaan ze misschien nog meer trillen). Ze zijn bang misselijk te worden en worden misselijk, bang voor hartkloppingen en krijgen hartkloppingen. Maar je kunt jezelf ook lastig voor de gek houden.

Zie onder ogen dat je allerlei vervelende sensaties meemaakt (hartkloppingen, trillen, zweten, misselijkheid, etc.) en veroordeel deze sensaties niet. Het zijn "oude" beschermingsmechanismen: hulpmiddelen die er destijds waren (toen je jong was) om te overleven. Angst is immers om je te beschermen want wie zonder angst is neemt te grote risico's.

Belangrijke tips:

- praat erover met iemand die je vertrouwt (niet zeuren!!)
- lach om jezelf, neem het jezelf niet te kwalijk (relatieve)
- zorg voor een goed dag-/nachtritme (voldoende rust)
- bij examenvrees: begin tijdig met studeren
- studeer genoeg maar wissel het af met ontspanning (liefst bewegen, buiten)
- doe ontspanningsoefeningen
- sta jezelf toe om fouten te maken
- noteer je successen en lees ze regelmatig rustig door

Zenuwen tijdens een examen? Tips:

- sla een moeilijke vraag over en ga gewoon door (kan later)
- als je blokkeert stop dan even en doe een ontspanningsoefening
- blijf niet piekeren als je iets niet weet, ga gewoon rustig door met de rest
- schrijf altijd iets op (desnoods gokken)

En belangrijk is ook te beseffen dat iedereen zich wel eens ergens zorgen om maakt. Je bent niet de enige. Mensen die ontkennen ooit last van zenuwen te hebben, spreken niet altijd de waarheid.

Mw. N. Timmermans-van de Kamp
Interpunctie, Smientdonk 2, 5467 CA Veghel
tel. 06-21.59.24.35. www.interpunctie.nl