

Kim Buitenhuis

Inspirerende  
verhalen van  
succesvolle  
vrouwen

# Vallen, opstaan en doorgaan

**ZONDER FALEN  
GEEN SUCCES**

# Vallen, opstaan en doorgaan

Zonder falen geen succes

**KIM BUITENHUIS**

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

## Voorwoord 9

## Hoe lees je dit boek? 10

## Faalangst 13

Internationale street artist Judith de Leeuw  
Coach en faalkundige Saakje Bakker

## Imposter syndrome 20

Freelance eind- & hoofdredacteur Ivana Batstra  
Coach en faalkundige Saakje Bakker

## Perfectionisme 27

Managing editor *Cosmopolitan* Awura Simpe  
Bestsellerauteur & ondernemer Kelly Weekers  
Coach en faalkundige Saakje Bakker

## Werkloos & falen 36

Ondernemer Erika Bodor  
HR & recruitment consultant Anna Staats

## Podium & spreekangst 44

Businesscoach en community strateeg Maartje Blijleven  
Coach en faalkundige Saakje Bakker

## Streven naar succes 50

Vedder & Vedder-oprichters Anne & Esther Vedder  
Coach en faalkundige Saakje Bakker

**Onderhandelen & falen 56**

Onderhandel- en transformatiecoach Merel van der Wouden  
Closure-oprichter Graciëlla van der Vliet  
Bestsellerauteur & ondernemer Kelly Weekers

**Omarm je tegenslagen 60**

Investeringsexpert Eva de Mol

**Blunderen 64**

Creatief directeur Zuiver Caroline van Velze  
Psycholoog & wellbeing expert Mariska Fisette  
Ambitieuze Meisjes-oprichter Lotte Rensen  
Coach en faalkundige Saakje Bakker

**Privé-werkbalans 68**

Productiviteitsexpert Ibtissam Kamal

**Ondernemerschap & Ouderschap 72**

Bossy-oprichter Dorien Camps

**Stop met vergelijken 75**

Psycholoog en wellbeing expert Mariska Fisette

**Denk in oplossingen 79**

Mama Deli-oprichter Mariëlle Smit  
Wetenschapper en ondernemer Dan Jing Wu

**Falen in de sport 85**

Voormalig profvoetballer Anouk Hoogendijk

**Falen in de spotlights 92**

Actrice en auteur Inge Ipenburg

**Omgaan met de druk van succes 99**

Zangeres Judy Blank



**Studeren & falen 105**

Founder duurzame basisschool NOWSCHOOL Juliëtte Schraauwers

**Faalangst in de medische wereld 110**

SEH-arts & ondernemer Heleen Lameijer

**Stress & gezonde spanning 115**

Mentale gezondheidsexpert en medisch adviseur Nupur Kohli

**Faalanalyse 119**

Mentale gezondheidsexpert en medisch adviseur Nupur Kohli  
COO & Ex-President Rituals Amerika Marjolein Westerbeek  
Coach en faalkundige Saakje Bakker

**Spijt, schaamte & excuses 126**

Businesscoach en community strateeg Maartje Blijleven  
Coach en faalkundige Saakje Bakker

**Na falen weer opstaan 133**

Coach en faalkundige Saakje Bakker  
Coach & ex-prof shorttracker Laura van Velzen

**Durf fouten te maken 137**

My Jewellery-oprichter Sharon Hilgers  
Bestsellerauteur & ondernemer Kelly Weekers  
Ondernemer Moniek van Rheenen

**Op zoek naar je droombaan en werkgeluk 143**

Ambitieuze Meisjes-oprichter Lotte Rensen

**De kracht van een compliment 148**

Barts Boekje-oprichter Maartje Diepstraten

## **Stoppen is een kracht 151**

Freelance designer & communicatieadviseur Korien Thiewes  
Bestsellerauteur & ondernemer Kelly Weekers

## **Je brein versus je intuïtie 158**

Brain balance-expert Charlotte Labee

## **Burn-out 164**

Strategisch adviseur Brendy Boogaard  
Ambitieuze Meisjes-oprichter Lotte Rensen  
Brain balance-expert Charlotte Labee

## **Cancelcultuur 170**

Filosoof Jenny Janssens

## **Opkomen voor jezelf 173**

Schippersvrouw en influencer Liana Engibarjan

## **Communicatie is key 176**

CloudCuddle-oprichter Lotte Leufkens

## **Teamwork 179**

Stichting Met je hart-oprichter Babs van Geel

## **De kracht van externe zaken 183**

Stylist Lonneke Nooteboom  
Strafrechtadvocaat & ondernemer Leonie van der Grinten  
PMU make-up artist Rachella Koster

## **Nawoord: falen verbindt 188**

## Voorwoord

**D**e afgelopen jaren heb ik voor opdrachtgevers als *Grazia*, *Marie Claire* en *VIVA* verschillende succesvolle vrouwen geïnterviewd. Tijdens deze gesprekken viel het me op dat de weg naar hun succes allesbehalve perfect is verlopen, terwijl dat voor de buitenwereld vaak wel zo overkomt. Dit heeft alles met onze focus te maken die meer op het eindresultaat ligt. Imposante trackrecords, daar gaat het om. Maar eigenlijk is de weg ernaartoe veel interessanter. Vooral als je kijkt naar de momenten die anders liepen dan verwacht. Als iets niet vlekkeloos gaat, wordt het pas interessant, want hoe ga je daarmee om? Juist die momenten zijn onmisbaar voor het behalen van succes. Het is tijd dat daar de aandacht naar uitgaat, want in een wereld die nu nog voornamelijk uit perfecte plaatjes lijkt te bestaan, zijn veel vrouwen onze ker. Tijd dus voor een tegengeluid, zoals dit boek. Hierin ontdek je wat er aan veel *success stories* vooraf is gegaan en wat er gebeurt als je ‘het succes’ uiteindelijk hebt gevonden. Of zoals de zusjes Anne en Esther Vedder van Vedder & Vedder het zo mooi omschrijven:

*‘The road to success is always  
under construction.’*

## Hoe lees je dit boek?

Ik neem je in dit boek mee in mijn zoektocht naar een gelukkig en succesvol falen. Het is opgedeeld in onderwerpen die hiermee te maken hebben en in elk hoofdstuk komt een ander onderwerp aan bod. Ik deel mijn eigen ervaring en er komen verschillende inspirerende vrouwen aan het woord die ervaringsdeskundigen zijn op dat gebied, vaak aangevuld door een passende expert. In een kader aan het einde van elk hoofdstuk vind je de belangrijkste lessen. Je kunt bij het eerste hoofdstuk beginnen en vervolgens alle hoofdstukken afgaan, maar je kunt ook een hoofdstuk uitkiezen dat je op dit moment het meeste aanspreekt. Er is geen ‘foute’ volgorde.

Zo'n beetje alle facetten die met falen te maken hebben, komen aan bod. Zo doet sprekerscoach en faalkundige Saakje Bakker in het eerste hoofdstuk een boekje open over faalangst: hoe kom je eraan en vooral: hoe kom je er vanaf? Ervaringsdeskundige en street artist Judith de Leeuw beschrijft wat voor effect al die toeschouwers de eerste jaren van haar carrière hadden op haar werk. ‘Trillende handen zijn niet echt handig als je een mural maakt.’

Hoe komt het toch dat we werkloosheid vaak zien als falen? Of je nu ontslagen bent of zelf opstapt... Anna Staats heeft met ‘haar’ Toos Werkloos verschillende mensen aan een nieuwe job geholpen, en legt het uit: ‘We koppelen onze identiteit aan ons werk; als dat laatste wegvalt, hebben we het gevoel dat we onze identiteit kwijt zijn.’

En al die stress die bij het falen komt kijken, hoe kun je daar nou het beste mee dealen? Mentale gezondheidsexpert Nupur Kohli weet er alles van. Ook over de voordelen ervan: ‘Om optimaal te presteren heb je een dosis gezonde spanning nodig.’

*In the end* komt het vaak neer op risico’s durven nemen en fouten durven maken: alleen dan lukt het om uit die comfortzone te stappen, jezelf te ontwikkelen en te verrassen met talenten waarvan je anders nooit had geweten dat je ze hebt. Of zoals Kelly Weekers (bestsellerauteur van o.a. *De Kracht van Keuze* en ondernemer) zegt:

*‘Als je geen fouten durft te maken, kom je ook nooit bij jouw successen.’*

Onderhandelcoach Merel van der Wouden leert je hoe je in een onderhandeling sterk in je schoenen kunt staan, en alle angsten overboord kunt gooien.

Ook leer je waarom stoppen niet de weg van de minste weerstand is. Verder kom je te weten hoe je faalmomenten in je voordeel kunt laten werken, hoe je een faalanalyse maakt en wat er voor nodig is om fouten te durven maken. Leer te luisteren naar je intuïtie en wees niet bang om iets nieuws te ontdekken. En gaat er wel iets mis, dan helpt dit boek je hopelijk na het falen weer op te staan.

Wist je trouwens dat vrouwen eerder een sterke emotionele herinnering overhouden aan een negatieve gebeurtenis of meer piekeren over dingen die in het verleden zijn misgegaan dan mannen? Dit komt door de amygdala: het hersencentrum voor primitieve angst dat helpt om het emotionele geheugen te verwerken en op stressvolle situaties te reageren. Hij wordt bij negatieve emotionele stimuli aantoonbaar makkelijker geactiveerd bij vrouwen dan bij mannen. Bovendien is het deel van het brein dat ons helpt om vergissingen te herkennen en opties af te wegen groter bij vrouwen dan bij mannen. Kortom: vrouwen herkennen faalmomenten eerder en zijn er emotioneel ook meer mee bezig en langer door van slag. Brain balance expert Charlotte Labeë licht toe: ‘Hierbij speelt ook mee dat mannen een *nothing box* hebben

en dus ook werkelijk aan helemaal niks kunnen denken. Vrouwen hebben dat niet, is inmiddels bewezen vanuit de wetenschap. Een ander opvallend verschil is dat de *corpus callosum* – de verbindingsbrug tussen de twee hersenhelften – bij vrouwen breder is, waardoor we meer zenuwuitlopers hebben. Daardoor kunnen vrouwen ook meer en langer in hun hoofd zitten, meer piekeren en meer gedachtes hebben die hen ook langer in bezit nemen. Dit kunnen ook redenen zijn waardoor vrouwen sneller in een burn-out belanden dan mannen, blijkt ook uit de cijfers. Daarnaast spelen ook hormonen en opvoeding, dus programmering in het onderbewustzijn, mee.'

Het kan dus zijn dat dit boek vrouwen nog meer aanspreekt dan mannen. Al is *Vallen, opstaan en doorgaan: zonder falen geen succes* natuurlijk voor iedereen die ook maar iets over falen wil weten.

Laat je vooral inspireren en doe aan *cherry picking*. Hopelijk vind je een manier die bij jouw werk- en levensgeluk past.

Veel lees- & fouten maak-plezier!

Kim Buitenhuis

# Faalangst

Over jouw innerlijke criticus en de angst om te falen

Ik zie mezelf nog rennen richting die verdomde bok. Niet in de kinderboerderij, maar tijdens gymles. Elke keer als ik een boksprong moest maken, remde ik vlak voor het moment suprême af. Ik was bang om voor het oog van mijn klas te vallen en te falen. Last van faalangst dus. Die sprong is me nooit gelukt zonder een helpende hand van de gymdocent en daar schaamde ik me natuurlijk weer voor. Ik heb er nog weleens nachtmerries door. Die werden een paar jaar geleden tot mijn schrik ineens werkelijkheid toen mijn kickboksleraar voorstelde leuk ‘haasje over’ te willen doen met de hele groep. Een goede warming-up, vond hij. Ik mompelde iets over een plaspauze en kwam de zaal pas weer in op het moment dat ik boksgeluiden hoorde.

De eerste keer dat die angst om te falen op de werkvloer kwam opzetten, was tijdens mijn eerste stagemaand bij *Marie Claire*. Deze keer was er geen bok te bekennen, wel de opdracht voor een tiental telefonische interviews. In het Engels. Op zich geen probleem: mijn Engels was prima. Ik had alleen last van bel-angst. Dan zoek je even een rustige ruimte op, zou je denken, maar die was er niet op de toenmalige redactie. Er zat dus niets anders op dan de interviews op de redactie te houden, terwijl voor mijn gevoel al mijn collega’s meeluisterden. Onzin weet ik nu; iedereen was namelijk veel te druk met eigen werk. Van de zenuwen startte ik de interviews fluisterend. Dat was niet handig want tijdens het eerste telefoontje hing de geïnterviewde nog voor ik mijn eerste vraag had gesteld op. Ze kon me niet verstaan en dacht dat dit kwam door

een slechte verbinding. Per interview werd mijn belang minder en groeide mijn zelfvertrouwen. Door het gewoonweg te doen, ben ik eroverheen gegroeid. Best handig aangezien meer dan de helft van de interviews die ik wekelijks houd telefonisch is.

Soms steekt de faalangst vergezeld van mijn innerlijke criticus nog weleens de kop op, zoals ook bij het schrijven van dit boek. Tijdens de interviews voelde ik steeds weer: dit is zo waardevol, dit boek móet er komen. Tot de eerste interviewreeks erop zat, en het toch echt eens tijd werd om de eerste letter op papier te zetten. Wat nou als ik erachter zou komen dat het niet lukte? Dan heb ik geroepen dat ik met een boek bezig ben en moet ik aangeven dat het er helemaal niet komt... Na een paar dagen uitstelgedrag in de vorm van nog meer research doen, zodat ik echt alle info had verzameld, voelde ik aan alles dat er maar één ding opzat: gewoon beginnen. Dan komt de rest vast vanzelf... En inderdaad, *the rest of the book is history*.

Door de gesprekken met tientallen vrouwen weet ik inmiddels dat ik zeker niet de enige ben die zo af en toe last heeft van faalangst. Faalkundige en sprekerscoach Saakje Bakker heeft zich jarenlang verdiept in de kunst van het falen en alles wat hierbij komt kijken. Ze was verbonden aan het Instituut voor Faalkunde, opgezet door Remko van der Drift. Inmiddels helpt ze als coach verschillende vrouwen met impact maken op een manier die bij hen past en met allerhande *struggles* die ze op dit pad tegenkomen, waaronder faalangst.

Dankzij de verschillende workshops en trainingen die Saakje op dit gebied heeft gegeven, heeft ze inmiddels een goed beeld van hoe het toch komt dat zoveel vrouwen hier last van hebben. ‘We zijn er eigenlijk allemaal min of meer van overtuigd dat we niet goed genoeg zijn. Daar komt het volgens mij in de kern op neer. Vaak zit dat gevoel ergens diep vanbinnen weggestopt, en doen we heel erg ons best om deze overtuiging maar niet waarheid te laten worden. Daarnaast zijn we van oudsher ook qua brein op zo’n manier “bedraad”, waardoor we nog altijd alert zijn op gevaar en



hier dus erg mee bezig zijn. De een bewuster dan de ander, maar sommigen zo bewust dat dit zich kan ontplooiën tot een struikelblok als faalangst.

Het is mij tijdens de verschillende trainingen en workshops ook opgevallen dat er een verschil is tussen mannen en vrouwen als het om faalangst gaat. Het zit hem vooral in de mate van openheid, maar ik heb geen onderzoekcijfers om dit hard te maken. Ik heb gemerkt bij workshops faalkunde waar veel vrouwen in de zaal zitten dat de sessies vaak zoveel makkelijker gaan dan wanneer er veel mannen zijn. Vrouwen stellen zich meer en sneller open, zijn niet bang om zich kwetsbaar op te stellen en durven ook te uiten dat de genoemde voorbeelden herkenbaar voor hen zijn. Op zich snap ik dat ook wel, want aan vrouwelijkheid wordt vaak ook meer kwetsbaarheid toegeschreven. Als ik een faalverhaal via LinkedIn deel, krijg ik vaak reacties als “Wat stoer dat je dat deelt!”. Voor mannen is het eerder zaak om zich groots voor te doen. “Falen, ik? Nee hoor!” Het is een soort overlevingsinstinct. Er is een mooie *talk* van onderzoekshoogleraar Brené Brown die stelt dat de meeste mannen absoluut niet gezien willen worden als zwak. Dat zag ik ook bij veel mannen tijdens onze workshops. Vaak gaven ze aan geen last te hebben van faalangst, en eigen blunders of faalmomenten kenden ze niet of konden ze zich niet herinneren. Pas toen steeds meer mensen zich openstelden, en dan vooral mannen, durfden zij dat ook.’

Hoe kom je van die twijfels en gevoelens van faalangst af en krijg je meer zelfvertrouwen? Saakje: ‘Het helpt om eerst je angst bespreekbaar te maken. Wees open over jouw angst om een bepaald doel te halen. Eerst naar jezelf, zodat je onder ogen ziet waar je precies moeite mee hebt. Door dit bijvoorbeeld uit te spreken tegen een goede vriend(in) blijf je er niet alleen mee rondlopen. Doe je dat niet, dan maak je het in je hoofd vaak alleen maar groter. Door het bespreekbaar te maken, verlaag je de lat voor jezelf. Op deze manier creëer je zogenaamde ‘latverlagers’. Vervolgens kun je starten met het creëren van ‘moedverhogers’. Ik raad je aan om vooral kleine stapjes te zetten. Probeer daarbij telkens een beetje

tegen de rand van je comfortzone aan te drukken. Als de stap te groot is en jij jezelf als het ware te ver stretcht, ontstaat er vaak paniek en blokkeer je juist. Dat helpt je dus niet verder. Op zo'n moment weet je: deze stap is te groot. Je gaat dan voor je gevoel te ver buiten je comfortzone. Vaak bevries je of besluit je te stoppen en er toch niet mee door te gaan. Daarom werkt het beter om je 'moed-spieren' te trainen door jezelf continu uit te dagen en kleine stapjes te zetten. Dus niet meteen een complete marathon lopen, maar eerst starten met een kilometer. Zo zorg je ervoor dat je net even het zetje krijgt waardoor je steeds een stap verder durft te gaan. Het geeft je de zelfvertrouwenboost om over je angst heen te komen en niet vroegtijdig op te geven. En dan zul je zien dat het je lukt om zo hup de volgende stap te zetten. Ondertussen maak je het niet te zenuwslopend, anders ga je jezelf er alweer onderuit kletsen. Een fijne manier om er een mooie uitdaging van te maken.'

### **Street artist Judith de Leeuw:**

#### **'Ik werd letterlijk ziek door faalangst'**

Street artist Judith de Leeuw is wereldwijd bekend dankzij haar indrukwekkende muurschilderingen. Van Rome tot Berlijn, Judith reist inmiddels de hele wereld over en laat overal betekenisvolle muurschilderingen achter. Dat ging niet altijd even makkelijk, mede door haar faalangst. 'Ik heb heel erg last gehad van faalangst. Al die starende mensen die voor mijn gevoel op mijn vingers keken, maakten het er niet beter op. Inmiddels heb ik er met mijn muurschilderingen gelukkig geen last meer van. Ik werk nu al zolang in de openbare ruimte, dat ik wel gewend ben aan publiek. Dat betekent helaas niet dat ik er op geen enkel moment in mijn leven last van heb. Zo komt het nog wel opzetten tijdens mijn favoriete hobby piano spelen. Als ik alleen ben en oefen, klinkt het best mooi. Tot ik toeschouwers krijg, ook al zijn het vrienden. Vanaf dat moment verander ik ineens in de slechtste pianist ooit. Dit gebeurt ook tijdens het spelen van een quiz als *De Slimste Mens*. Als ik

alleen kijk, weet ik alle antwoorden. Met vrienden erbij lijk ik wel op iemand met het IQ van een pinda. Het lukt gewoon niet als ik voor mijn gevoel echt moet presteren. Mijn hersenen blokkeren en ineens kan ik niks meer. Heel raar.'

Dit gebeurde de eerste jaren ook bij het maken van haar publieke muurschilderingen. 'Mijn handen trilden zo heftig dat het me niet eens lukte om een mooie lijn te trekken. Door de zenuwen mislukte mijn werk dus juist. Ik ben ook vaak genoeg letterlijk ziek geweest door de faalangst. Zo moest ik zelfs overgeven door de spanning. Dat gebeurde een keer vlak voor ik mijn muurschildering moest maken op een immense muur in Rotterdam. Die muur was veel te groot voor mij, dacht ik. Ik was er zo bang voor en dacht alleen maar: shit dit gaat me echt niet lukken. In diezelfde periode moest ik in Parijs een groot kunstwerk maken. Ik kreeg drie dagen de tijd voor iets waar ik eigenlijk tien dagen voor nodig heb. Daar durfde ik niet tegenin te gaan, want dan ging de klus vast naar een ander. Elke dag kwamen er duizenden mensen langs, vaak bleven grote groepen in een cirkel om me heen staan. Foto's maken, complimenten geven, maar ook kritiek leveren. Van de stress kon ik die drie dagen niet eten. Als ik al iets at, kwam het er meteen weer uit.'

Inmiddels heeft de street artist hier tijdens haar werk gelukkig geen last meer van. 'Het is uiteindelijk steeds minder geworden en weggegaan, doordat ik niet opgaf. Ik bleef schilderen voor publiek. Beetje bij beetje kreeg ik mijn trillende handen onder controle en hield ik mijn eten binnen. Daardoor geloof ik er ook in dat ik de faalangst om piano te spelen onder controle kan krijgen. Simpelweg door te blijven oefenen, juist met publiek. Bijvoorbeeld door elke dag op het station piano te spelen en die angst op te zoeken. Voor mijn werk hielp het ook dat ik op een gegeven moment het publiek inclusief hun kritiek accepteerde. Ik zie nu in dat iedereen een andere smaak heeft. Die wetenschap helpt. Er zullen nog steeds mensen zijn die mijn werk niet mooi vinden. Het verschil met vroeger is alleen dat ik me daar niet meer druk

om maak. Sterker nog: het zal me een worst wezen, want dit is mijn leven, mijn werk en ik doe elke dag wat ik leuk vind.’

**Street artist Judith de Leeuw:**

**‘Als anderen niet in je geloven, is het heel moeilijk om in jezelf te geloven.’**

Je hebt vooral last van faalangst als je nog op zoek bent naar bevestiging, redeneert Judith. ‘Dat is ook het grote verschil tussen die oude, onzekere versie van mezelf en de persoon die ik nu ben. Ik had die bevestiging toen heel erg nodig, omdat ik nog niet in mezelf geloofde. Dat ik tot mijn achttiende non-stop te horen kreeg dat ik niet genoeg talent zou hebben om kunstenaar te worden, heeft daar zeker aan bijgedragen. Van alle kanten werd het me afgeraden. Tot op mijn achttiende iemand tegen me zei: “Je hebt er talent voor, je moet hier iets mee doen.” Dat was hét keerpunt. Die aanmoediging was voor mij zo belangrijk. Vanaf dat moment is mijn carrière eigenlijk ook alleen nog maar bergopwaarts gegaan. Ik weet dus als geen ander dat het van onschatbare waarde is voor je zelfvertrouwen als mensen in je geloven. Want als anderen niet in je geloven, is het ook heel moeilijk om in jezelf te geloven.’

Judiths inbox stroomt dagelijks vol met berichten van kinderen en jongeren met een soortgelijk verhaal. ‘Ik merk het ook aan de reacties die ik krijg als ik weleens op scholen spreek. Er zijn kinderen die me vertellen dat hun familie en omgeving hun afraden in de kunstwereld door te gaan. Veel van deze kids stonden eigenlijk op het punt om hun grote liefde op te geven tot ze mijn verhaal hoorden. Ik ben heel blij dat ik alleen al door mijn verhaal te verspreiden iets voor anderen kan betekenen. Tegen iedereen die het maar horen wil, benadruk ik daarom ook: blijf altijd naar jezelf luisteren. En laat je vooral niet tegenhouden door mensen in je omgeving die je alleen maar demotiveren. Voor mij is dat nog altijd een belangrijke les.

Gelukkig ben ik nu op een punt in mijn carrière, ook financieel,

dat ik alleen nog klussen aanneem die voor mij betekenisvol zijn. De creatieve vrijheid van een blanco muur, doen waar ik zin in heb en maken wat ik maken wil. Ook al is dat op een plek waar dagelijks duizenden mensen passeren. Dat maakt me niks meer uit. Daar heb ik nu gelukkig genoeg zelfvertrouwen voor.'

### **Last van faalangst?**

- Waar komt jouw angst vandaan: wat is de oorzaak?
- Hoe zou je jouw angst omschrijven: wat voel je precies?
- Maak het bespreekbaar: spreek het niet alleen uit naar jezelf, maar ook naar iemand die je vertrouwt, zoals een vriend(in).
- Creëer lat-verlagers: door het bespreekbaar te maken, maak je het niet groter in je hoofd. Uiteindelijk verlaag je zo de lat voor jezelf om toch tot actie over te gaan.
- Creëer moed-verhogers: daag jezelf uit door je moedspieren stapje voor stapje te trainen. Kleine stapjes, net buiten je comfortzone. Niet te groot, anders durf je niet meer. Dus niet meteen een complete marathon lopen, maar eerst starten met een kilometer.
- Geef niet op: die kleine stappen geven je het zelfvertrouwen om steeds verder te gaan en niet vroegtijdig op te geven. Voor je het weet is de eindstreep in zicht. *You did it!*
- En vergeet vooral niet te genieten, niet alleen van het resultaat, maar vooral ook van de weg er naartoe.



**Kim Buijtenhuis is  
freelance journalist  
voor diverse  
(online) magazines  
en mediabureaus,  
waaronder *Crazia*,  
*Marie Claire* en  
*Ouders van Nu*.**

Falen is het nieuwe slagen. Maar hoe faal je nou succesvol? In dit boek gaat journalist Kim Buijtenhuis op zoek naar het antwoord, aan de hand van de verhalen van 41 succesvolle vrouwen. Van faalangst, perfectionisme en het imposter syndroom tot een faalanalyse maken, je veerkracht trainen en jezelf de ruimte leren geven om fouten te maken. Alles wat met falen te maken heeft, komt aan bod. Inclusief handige tips van diverse experts. Zo geeft dit boek je de tools om na falen niet op te geven, maar door te gaan.

Voor wie wil leren van de fouten van anderen,  
maar vooral van die van jezelf.

**‘The road to success is  
always under construction.’**

*Anne en Esther Vedder van Vedder & Vedder*



9 789043 928601

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

**NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen**