

# Inhoud

Inleiding.....	11
1. Faalangst, blokkade-stress en blessure.....	15
2. De RET .....	21
3. Ontspanning en visualisaties.....	27
4. De black-out, blokkade en de vicieuze cirkel .....	33
5. Ik kan het niet.....	41
6. Verwachtingen .....	47
7. Uitstelgedrag .....	57
8. Perfectionisme .....	63
9. Presenteren .....	73
10. Plankenkoorts en wedstrijdstress .....	79
11. Tentamenstress .....	85
12. Communicatie .....	91
13. Sociale faalangst.....	99
14. De Schaar.....	105
15. Meerbegaafdheid.....	111
16. Motivatie .....	119
17. Concentratie.....	131
18. Succes en talenten .....	139
Inspiratiebronnen .....	143