

INHOUD

VOORWOORD DOOR TEA ADEMA	8
INLEIDING	11
WEEK 1: WAT IS FAALANGST?	17
Hoe ziet faalangst eruit?	19
Faalangst begrijpen	21
Hoe pak je dit nu aan?	29
Afsluiting week 1	32
WEEK 2: VAN PIEKEREN NAAR ZELFVERTROUWEN	35
Piekeren	37
De kracht van je gedachten	42
Afsluiting week 2	51
WEEK 3: MEER CONTROLE OVER JE GEVOEL	55
Zo zorg je zelf voor een goed gevoel	57
Stress en hormonen	62
Ademhalingsoefeningen... waarom?	67
Mindfulness	72
Afsluiting week 3	76
WEEK 4: MOTIVATIE EN JE LEERAANPAK	79
Faalangst en motivatie	81
Slimmer leren	86
EFT tapping	92
Afsluiting week 4	94
NAWOORD	97
DANKWOORD	98

mentale problemen. In mijn praktijk werk ik vaak met leerlingen en studenten die ergens anders op een wachtlijst staan. Dan blijkt dat ze zich met een paar sessies bij mij al een stuk beter voelen. Gewoon doordat ze het gevoel krijgen dat je dingen onder controle kunt krijgen en houden. Of dingen juist meer los kunt laten. Dat is waar dit boek over gaat.

Klinkt dit interessant voor je? Zou je het gevoel willen hebben dat je het onder controle hebt? En daardoor dingen juist beter los kunnen laten? Dan is dit boek voor jou geschreven! En wie weet is die volgende stap dan helemaal niet meer nodig.

Dit is een zelfhulpboek dat je helemaal alleen kunt doorwerken. Mocht je tijdens of na het doorwerken van dit boek extra begeleiding nodig hebben, trek dan aan de bel bij mensen in je omgeving: je ouders/verzorgers, het zorgteam op je school of opleiding, je huisarts. En je mag mij via MARIETTE@DIETZCOACHING.NL ook altijd een berichtje sturen.



WAT ZOU JE VOORAL WILLEN BEREIKEN MET DIT BOEK?

HOE ZOU JE LEVEN ERUITZIEN ALS JE MINDER LAST HAD VAN FAALANGST?

WAT ZOU JE MEER DOEN VAN WAT JE NU NIET DOET?

HOE ZOU JE JE VOELEN?

DIT GUN IK JOU OOK

Ik was een brave leerling vroeger, leerde hard voor mijn toetsen en haalde prima cijfers. En toch had ik elke keer stress. Zo'n gevoel van: 'Het kan toch niet goed blijven gaan?' We noemen dit het oplichterssyndroom. Misschien ken je de Engelse term: *imposter syndrome*. Mensen die hier last van hebben, verwachten dat ze vroeg of laat door de mand zullen vallen. Dat anderen doorkrijgen dat ze het niet kunnen. Als iets goed gegaan is, wijten ze dat aan de omstandigheden ('Iedereen had die toets goed gemaakt', 'Het was ook geen moeilijk onderwerp') en als iets slecht gegaan is, betrekken ze dat op zichzelf ('Ik kan het gewoon niet'). Als je dit herkent, ben je echt niet de enige. Diep vanbinnen voelen veel mensen zich onzeker. Ze vragen zich af of ze wel voldoen aan de eisen die de wereld aan ze stelt. Of die ze aan zichzelf stellen.

Na de middelbare school ben ik naar de universiteit gegaan: Italiaanse taal- en letterkunde. Ik was (en ben nog steeds) helemaal gek van Italië, en kon me helemaal onderdompelen in een onderwerp waar ik blij van werd. Dat is zo lekker voor je zelfvertrouwen. Vervolgens werd ik na allerlei banen en opleidingen kindercoach. Ik specialiseerde me in jongeren en het 'leren leren'. Al meer dan 10 jaar help ik leerlingen dingen handiger aan te pakken. Dus goed omgaan met motivatie, plannen en organiseren, met het leren zelf en daarbij ook het leren omgaan met stress en faalangst. Eigenlijk zijn het allemaal dingen die je nog niet echt op school leert.

Het is geweldig om leerlingen na een traject weer opgewekter te zien. Dat ze zichzelf en hun cijfers meer onder controle krijgen. Je kunt zóveel zelf doen, daar heb je geen jarenlange hulp bij nodig. Om die boodschap te verspreiden, wil ik in dit boek mijn kennis en tips met je delen. Of je nu 12 bent of 26, dat maakt niet uit, dit zijn levenslessen die altijd handig zijn. En als je een bepaalde diagnose hebt, geen probleem: ook dan kun je nieuwe dingen leren, stap voor stap!

HOE WERK JE MET DIT BOEK?

Mijn doel is om dit boek begrijpelijk te houden voor jou. Dus verwacht geen uitgebreide wetenschappelijk onderbouwde theorieën. Ik leg dingen uit op een versimpelde manier, op de manier hoe ik ernaar kijk. Zie het als een model dat werkt. Dat de dingen in werkelijkheid ingewikkelder in elkaar zitten maakt daarbij niet uit.



Dit boek is handig of je nu op school zit of studeert. Als je 'PO' (praktische opdracht) ziet staan, kun je daar ook 'essay' lezen. Als je 'toets' ziet staan, kun je ook 'tentamen' lezen.

De tussendoortjes in dit boek, de oefeningen, heb ik geleerd van allerlei mensen, die ze zelf vaak ook weer van andere mensen geleerd hebben. In het dankwoord aan het einde van dit boek vind je een overzicht van mijn inspiratiebronnen.

Naast oefeningen vind je ook opdrachten. Die zijn bedoeld om je aan het denken te zetten en de stof op je eigen situatie toe te passen. Het is belangrijk dat je deze opdrachten doet. Je kunt de antwoorden in het boek zelf invullen of in een apart schriftje.

De inhoud is zo verdeeld dat je het in 4 weken kunt doornemen: de theorie, oefeningen en opdrachten. Natuurlijk kun je het ook sneller of langzamer doen, maar dit is een richtlijn die je de tijd geeft om alles goed te doen en te herhalen.

In dit boek gebruik ik soms de term angst en soms de term stress. Vaak ervaren mensen eerst stress. En als er te veel stress is, of het duurt te lang, kun je een angst ontwikkelen. Ik wil je leren hoe je je stress en angst zelf de baas wordt. En dat begint al met dat je jezelf openstelt voor het feit dát je hiervan af gaat komen. Dat je je lijf beter onder controle leert krijgen, zodat je beter met al die situaties om kunt gaan.

EXTRA TIPS

Stel je voor dat alle oefeningen in dit boek een uitgebreid buffet vormen in een restaurant: je kiest dingen, proeft eens wat nieuws, ook als het er apart uitziet. Soms moet je iets een paar keer proeven voor je het echt lekker vindt. Andere dingen vind je zo lekker, dat je ze misschien wel vaker opschept. En zo ontdek je vanzelf wat het beste bij jou past en voor jou werkt.

Ga bij het lezen dus ook lekker aan de slag met de oefeningen. Wees nieuwsgierig bij de opdrachten en tussendoortjes. Leer jezelf steeds beter kennen. Het is belangrijker om alles bewust te doen dan om het boek snel uit te hebben.

IK WENS JE VEEL SUCCES MET ALLES WAT JE MET DIT BOEK GAAT ONTDEKKEN!

WAT IS FAALANGST?



1
WEEK

STARTOEFENING

In deze eerste week leer je hoe faalangst vaak ontstaat en hoe je het aan kunt pakken. Neem rustig de tijd om alles te lezen en de oefeningen uit te proberen.

Om de week goed te starten, vul je eerst deze opdracht in:



**WAT HEB JE DE AFGELOPEN WEEK TOCH GEDAAN,
ONDANKS DAT JE JE GESTREST OF BANG VOELDE?**

**WAT DEED JE OF DACHT JE TOEN, WAARDOOR HET JE TÓCH LUKTE
OM HET TE DOEN?**

NOEM IETS DAT JE VROEGER NIET ECHT DURFDE, EN NU WEL:

**VAAK ZIJN WE STERKER DAN WE DENKEN, EN KUNNEN WE MEER
DAN WE DENKEN. ONTHOUD DIT VOOR DE KOMENDE WEEK!**

