

Herkennen en aanpakken van

# 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**.

## Denken

- Als ik één detail niet ken dan zal ik niet slagen voor mijn examen
- De prof heeft gegeeuwd tijdens mijn presentatie dus ik zal het slecht hebben gedaan
- ...

## Voelen

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

## Doen

- **Actief faalangstig:**  
Overmatig studeren, jezelf geen pauzes gunnen, alle details studeren, ...
- **Passief faalangstig:**  
Uitstellen, Vermijden, niet naar examens/les gaan, ...

# TIPS & TRICKS



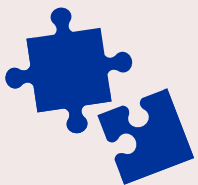
## ✓ Denken

- **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.
- Leer jouw **automatische gedachten** uit te dagen via [deze](#) infographic.



## ✓ Voelen

- Studeren kan veel van jezelf vragen, zowel **lichamelijk** als **emotioneel**.
- Het geeft een **stressreactie** die noodzakelijk is om te presteren, maar eens deze te hoog wordt zal deze voor paniek zorgen waardoor je 'blokkeert'.
- Ontdek wat stress met je lichaam kan doen en leer hoe dit bij jezelf te **herkennen** via de infographics rond [stress](#) en [stresssignalen](#).
- **Hoe hiermee omgaan?** Bekijk de infographic over [buikademhaling](#).



## ✓ Doen

- Het is belangrijk om een evenwicht te vinden tussen **inspanning** en **ontspanning** via een gepaste **studiemethode**:
  - Maak kleine **tussendoelen** en werk **stap voor stap** (zie infographic [SMART-goals](#)).
  - Creëer een **realistische** en **haalbare** planning (zie infographic [planning](#)).
  - Gun jezelf **ontspanning**, ook tijdens examenperiodes.
  - Hoe **studeren?** Eerst **structuur** en later de **details**. (zie infographic [actief en strategisch studeren](#))
  - **Creëer** voor jezelf een **stappenplan** om tot rust te komen.
- **Eerste hulp bij 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.*