

TIPS BIJ FAALANGST

Doen	Niet doen
1. Breng in kaart waar je precies bang voor bent: welke situaties maken je angstig? Wat doe je dan en denk je dan? Door het probleem concreet te maken, wordt de aanpak ervan helderder.	1. Denken: ~ik heb nu eenmaal faalangst en dat gaat nooit meer over™
2. Bereid de prestatiesituatie (bijv. tentamen) goed voor	2. Uit angst de voorbereiding uit de weg gaan of juist jezelf teveel onder druk zetten bij het voorbereiden
3. Leer anders denken. Pak angstige gedachten aan. De studentepsychologen kunnen je hierbij helpen.	3. Alsmaar piekeren
4. Leer omgaan met lichamelijke spanning: lichamelijke spanning betekent niet dat je slecht zult presteren. Doe bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, meditatie of yoga.	4. In paniek raken door lichamelijke spanning
5. Pauzeer even als de spanning toeneemt. Dat kan bijvoorbeeld door even naar buiten te kijken en op je ademhaling te letten tijdens een tentamen, of een slokje water te nemen tijdens een presentatie.	5. Alsmaar doorgaan terwijl je het eventjes niet weet
6. Visualiseer succes. Topsporters maken hiervan gebruik om zich voor te bereiden op wedstrijden	6. Doemscenario's denken
7. Stel haalbare doelen	7. Te hoge eisen stellen
8. Heb oog voor je successen en schrijf deze niet toe aan toeval	8. Succes toeschrijven aan toeval en falen toeschrijven aan jezelf
9. Geef jezelf permissie om fouten te maken en hiervan te leren	9. Jezelf vertellen dat fouten maken rampzalig is
10. Als je eens iets minder presteert, betekent dit niet dat je niets waard bent	10. Je zelfbeeld gelijkstellen aan je succes of gebrek aan succes

Bron: <http://www.studietips.leidenuniv.nl/faalangst.html>