

Faalangst en perfectionisme

Faalangst wordt gedefinieerd als angst om te falen in situaties waarin sprake is of lijkt van beoordeling. Het idee dat er mogelijk sprake kan gaan zijn van beoordeling, kan al voldoende zijn om de angst op te roepen. Falen betekent dat er niet wordt voldaan aan de eigen hoge eisen (perfectionisme). Deze hoge eisen hoeven overigens niet altijd als zodanig herkend te worden, omdat ze als normaal worden ervaren. Wanneer een keer niet aan de eigen hoge eisen wordt voldaan en dit geen probleem oplevert, is daar niks mis mee. Wanneer deze hoge eisen echter samen gaan met heel veel zelfkritiek, dan is er sprake van faalangst. Faalangst is gerelateerd aan negatieve gevoelens, veel studiestress en het gebruik van vermijdende strategieën zoals uitstellen, studieontwijkend gedrag, extreem lang door gaan enz.

Quickscan

- Ben je bang om beoordeeld te worden en/of te falen?
- Stel je hoge eisen aan jezelf / ben je perfectionistisch?
- Heb je een meer kritische houding naar jezelf dan naar een ander?
- Stel je studiewerk uit of ga je juist veel te lang door?
- Vergelijk je je eigen werk vaak met dat van een ander?
- Merk je dat je veelal negatief over je werk of jezelf denkt?
- Denk je veel na over falen en de mogelijke consequenties?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Ondervind je hinder van faalangst? Een aantal dingen kun je zelf al doen om de faalangst te ondermijnen: maak je studiedoelen concreet, maak een concrete en realistische planning, vraag eens hoe anderen met faalangst omgaan, zorg voor een duidelijke balans tussen in- en ontspanning en bedenk voor jezelf eens wat uitstellen of te lang door blijven gaan je nou precies oplevert en of dat ook is wat je uiteindelijk wilt bereiken.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Door middel van o.a. cognitieve- en gedragstherapie kun je meer grip krijgen op faalangst/perfectionisme. Wij bieden kortdurend individuele gesprekken en/of je kunt je aanmelden voor één van onze cursussen (bijvoorbeeld Constructief denken bij faalangst/perfectionisme). Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

Meer informatie

- Overwin je faalangst (T. van Essen & H.C. Schouwenburg), ISBN13: 9789020980462
- Omgaan met studiefaalangst (Fred Sterk & Sjoerd Swaen), ISBN10: 9031349143