

INHOUD

Boodschap van de rector	5
Focus op faalangst	7
Je faalangst begrijpen	9
1 Inleiding	9
2 Angst en faalangst	10
Angst	10
Gezonde stress	11
Faalangst	11
3 Mijn angst en faalangst	14
Actieve en passieve faalangst	14
Faalangstsituaties	15
Faalangstmanifestaties	15
4 Betekenis van slagen en falen	18
Wat betekent falen voor jou?	20
5 Gevolgen van je faalangst	21
6 Wat wil je veranderen?	23
Je faalangst aanpakken	25
1 Inleiding	25
2 Omgaan met angstige gedachten en gevoelens	26
Het verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag	26
Irrationale gedachten	30
Angstige gedachten proberen te veranderen	31
Angstige gedachten proberen te accepteren?	35
3 Ontspannen en bewust worden	37
Relaxatie	38
Mindfulness	42

4 Werken aan je zelfbeeld en zelfvertrouwen	45
Concept zelfbeeld	46
Jouw zelfbeeld en zelfvertrouwen	47
Naar meer zelfvertrouwen?	49
5 Anders studeren en plannen	55
Verband tussen faalangst en studie-aanpak	55
Een nieuwe studie-aanpak ontwerpen	57
Nog vragen?	61
Referenties	62