

# Inleiding

---

I LOVE

Ik hou van mij, hoor je nooit zingen,  
Ik hou van mij wordt nooit gezegd.  
Dus ik hou van mij. Ik hou van jou  
zeg ik alleen maar voor de spiegel,  
zo komt 'ik hou van jou' weer bij  
mezelf terecht

*Uit lesmap gelukscoach Sonneveld*

Droom jij ervan om met veel zelfvertrouwen een kamer binnen te lopen of een presentatie te geven? In dit boek krijg je in 10 stappen inzichten om weer te stralen! Met onder andere een paar leefstijlaanpassingen om je faalangst om te zetten naar meer zelfvertrouwen.

Faalangst is niets meer en minder dan de angst iets niet goed te doen. Of dit nu gaat over wat je vandaag qua kleding aandoet, hoe je een presentatie geeft op je werk, of je wel een leuk broodtrommeltje hebt gemaakt voor je kind, over hoe je verwacht dat de buitenwereld op jou reageert of dat het gaat over je angst van hoe jij op de reactie van de buitenwereld reageert... Er is altijd een stemmetje in je hoofd dat tegen jou praat, waardoor je klamme handen krijgt, misselijk wordt of een hoge ademhaling hebt. Er zijn veel fysieke symptomen en die kun je absoluut niet gebruiken op het moment dat je het liefst vol zelfvertrouwen zou willen zijn.

# In 10 stappen weer stralen!

---

'Niets is echt moeilijk als je het opdeelt in kleine stukjes.'

*Henri Ford*

In dit boek leer je hoe je vanuit eigen kracht een gezond fit en vitaal leven kunt leven. Je weet na het lezen dat je niet meer bang hoeft te zijn om iets niet te doen, te kunnen of te willen! Leer om het lef te hebben om te falen, zodat je daarna vanuit zelfvertrouwen weer kan stralen.

De voorbeelden in dit boek gaan over het leven van Julia. Zij komt heel zelfverzekerd over, maar als zij haar masker afzet, dan zit daar de onzekerheid. De angst die zij krijgt door dat stemmetje in haar hoofd, weerhoudt haar ervan dingen te doen die zij eigenlijk wel wil en best heel goed kan. Het gevolg: uitstelgedrag of een paniekaanval. Julia heeft hier best last van, maar heeft daar haar draai wel in gevonden. Tot haar dochter naar de middelbare gaat en ze dingen van zichzelf herkent.

## **Hoe pas je dit boek toe?**

Begin te lezen bij stap 1, dat maakt het overzichtelijk. Het is niet logisch om bij een van de andere stappen te beginnen, omdat je ook niet begint met het toetje, voordat je de hoofdmaaltijd eet. Kortom, begin bij het begin en lees het boek helemaal uit, inclusief alle oefeningen en opdrachten natuurlijk. Niet alles wat ik graag wil delen, past in dit boek, daarom verwijst ik een aantal keren naar de boekbonus.

'Behind every mask there is a face,  
and behind that a story.'

Marty Rubin

*Deze stap gaat in op de drie gebieden waar faalangst zich schuilhoudt. Je ziet hoe innerlijke dialogen tot faalangst kunnen leiden en je ontdekt het belang van zelfacceptatie. Ook leer je wat je kunt doen om situaties positiever te benaderen, waardoor je minder last hebt van je faalangst.*

### **Faalangst**

Faalangst is niets anders dan de angst om het niet goed te doen. Er zit schaamte op angst. Een gevoel dat je juist krijgt op een moment waarop dat niet handig is. Dit gevoel uit zich in verschillende stressklachten. Bijvoorbeeld: je gaat stotteren als je een presentatie moet geven, je krijgt een black-out bij een examen of je hebt zoveel zenuwen bij een wedstrijd dat je er niet eens meer aan wilt beginnen. Het is de vrees om niet te voldoen aan jouw eigen verwachtingen en die van anderen. Veel mensen denken dat faalangst iets is van kinderen, maar dat is niet juist. Ook bij heel veel volwassenen komt het voor. Het is niets om je voor te schamen. Vaak hebben volwassenen geleerd om het te verbloemen: om een soort masker op te zetten.

Een masker staat symbool voor het verschuilen van jezelf achter je werkelijke jij. Je snapt vast wel waar het om draait. Je zet een lach op, terwijl je helemaal niet vrolijk bent. Je verschuilt je achter je eigen pijn of last om er maar niet over te hoeven praten. Door het masker op te zetten, verberg je de echte jij. Je verbergt waar je onzeker over bent en sommigen kunnen dat ongelooflijk goed. Je kunt je eenzaam voelen als je steeds een masker op hebt. Je gaat de verbinding niet aan met jezelf, dus ook niet met de ander. Je bent bang om jezelf werkelijk te laten zien, omdat je denkt dat je dan misschien minder leuk bent. Dat is erg jammer, maar het gebeurt onbewust.

Als kinderen denken dat liefde krijgen afhankelijk is van de mate waarop ze presteren of de manier waarop ze zich gedragen, dan is de kans heel groot dat er faalangst ontstaat. Ze ontwikkelen dan de angst om iets niet volgens de norm te doen.

Hoe oud je ook bent, zelfacceptatie is een aanhoudend proces met pieken en dalen. Accepteer je jezelf niet, dan is het gevolg dat jij pas tevreden bent als je het goed doet en niet als je bijvoorbeeld onder de norm hebt gepresteerd, verloren hebt bij een wedstrijd of het driegangendiner hebt laten mislukken. Niemand is echter perfect en dat mag je dus ook leren accepteren van jezelf.

Julia is 43 jaar en heeft regelmatig paniekaanvallen. Deze uiteten zich door het hebben van een hoge ademhaling en een kort lontje. Ze zit niet lekker in haar vel. Op het werk is de druk hoog en thuis probeert ze de ballen in de lucht te houden. Julia weet dat ze het rustiger aan moet doen, maar hoe? Het gevoel van ontevredenheid komt vaak tevoorschijn als er op sociaal gebied iets speelt. Julia krijgt snel het gevoel er niet bij te horen als zij niet ook nadrukkelijk wordt uitgenodigd door kennissen. Ze voelt zich snel afgewezen: 'Zie je nou wel. Ik werk veel en mis alle sociale contacten en nu word ik vergeten.' Dit is voor niemand bewust de bedoeling, maar Julia voelt wantrouwen en dat maakt haar onzeker. Hierdoor vraagt ze zich dingen af zoals: 'Ben ik wel leuk genoeg?', of: 'Heb ik mijn kinderen wel goed opgevoed?'

In dit voorbeeld van Julia gaat het om een vorm van sociale faalangst. De oorsprong van dit gedrag ligt vaak in de jeugd. Julia werd vroeger vaak gepest als ze van de basisschool naar huis ging. Ze heeft als kind op veel verschillende scholen gezeten, waar ze keer op keer de veiligheid moest zoeken. Het kan zijn dat zij als volwassene nog steeds mensen wantrouwt en bang is voor afwijzing, en dat dit is ontstaan in haar kindertijd. Julia is zich niet bewust van de oorsprong van haar gevoeligheid.

'Het leven oefent dezelfde tegenslagen en tragedies uit op de optimist als op de pessimist, maar de optimist doorzeeft ze beter.'

*Martin Seligman*

*Het leven wordt een stuk gemakkelijker met meer zelfvertrouwen. Vertrouwen in jezelf en de ander is de basis om van faalangst af te komen. Om meer begrip te hebben waarom je reageert zoals je reageert, is het bestuderen van je hechtingsstijl een aanrader. In deze stap lees je hier meer over.*

### **Zelfvertrouwen**

Zelfvertrouwen heeft betrekking op het geloof en het vertrouwen dat je in jezelf hebt. Zelfvertrouwen en authenticiteit zijn belangrijk voor persoonlijke groei, veerkracht en het aangaan van uitdagingen. Authenticiteit gaat over de kwaliteit van echtheid, oprechtheid en het trouw blijven aan je eigen waarden, overtuigingen en identiteit. Je mag vertrouwen hebben in een proces en luisteren naar je buikgevoel. Vertrouwen in jezelf, maar ook in de ander is essentieel voor gezonde relaties, samenwerkingen op bijvoorbeeld school of op het werk. Vertrouwen kan ook fragiel zijn en worden aangetast door onbetrouwbaar gedrag, bedrog of schending van verwachtingen van jezelf of van de ander.

Authentieke mensen begrijpen zichzelf goed, inclusief hun waarden, overtuigingen en motivaties. Ze zijn zich bewust van hun sterke punten en gebieden waarop ze zich kunnen verbeteren. Dat geeft zelfvertrouwen en een gevoel van vervulling en tevredenheid in het leven.

Er zijn mensen die optimistisch geboren worden en van nature altijd positief zijn en mega zelfvertrouwen uitstralen. Een deel is genetisch en een deel is opvoeding. Goede ervaringen stimuleren positiviteit.

jouw angsten en stress aan de slag gaat, hoe waardevoller het ook is voor de omgeving, omdat je deze ervaring kunt delen.

Julia's dochter Jip zit in de puberteit. Ze is steeds van alles kwijt, zoals haar fietssleutel. Iedere ochtend is het stress omdat de sleutel weer niet op de vaste plek ligt. Ook heeft Jip last van stemmingswisselingen. Jip is dertien jaar en hoort niet meer bij de kleintjes, maar is echt nog heel erg kind. Ze vindt de bemoeienis van haar moeder maar irritant, al heeft ze eigenlijk ook wel behoefte aan een beetje structuur. School maakt haar nu zo onzeker. Voor Julia is het bijsturen ook lastig; soms wordt het wel goed gevonden en soms komt de vlam in de pan. Julia wil het vooral goed doen en heeft zelf de structuur en duidelijkheid gemist tijdens haar middelbareschooltijd. Ze vindt het heel lastig om te bepalen wat wel goed is voor Jip en wat niet. Ergens heeft ze er wel vertrouwen in dat het goedkomt, totdat de druk op school hoger wordt en Julia merkt dat Jip emotioneel uit balans raakt. Steeds als er een toets is, dan is er vooraf zoveel spanning in huis.

### **Tips voor een mentaal gezond thuis**

1. Geef structuur en grenzen.
2. Lach en wees flexibel.
3. Laat slapen!
4. Niet straffen, maar belonen.
5. Gezond eten.
6. Weet van elkaar waar je bent, dat geeft rust.
7. Wat er ook speelt, word niet boos.
8. Wees respectvol naar elkaar.

*'Als we laten zien dat we niet perfect zijn, denken anderen: hé dat heb ik ook!'*

*Fernandez Ruz*

Deze vijfde stap laat zien dat je gedrag deels natuurlijk is en deels aangeleerd. Het helpt je soms in stressvolle situaties. Wat zijn de obstakels of gevaren die je tegenkomt op weg naar meer zelfvertrouwen?

### **Stress**

In de stappen hiervoor heb je veel gelezen over faalangst en stress. De tegenhanger hiervan is zelfvertrouwen. Om zelfvertrouwen te hebben, moet je wel eerst van die stress afkomen. Dan is het goed om te weten hoe stress ontstaat.

Stress ontstaat in de amygdala. Dit is een amandelvormige structuur die zich in de hersenen bevindt. De amygdala is verantwoordelijk voor de verwerking van emotionele processen. Deze hersenstructuur is verbonden met andere delen van de hersenen en ontvangt input van zintuiglijke organen, zoals de ogen en oren.

De amygdala speelt ook een rol bij het herkennen van emotionele expressie op gezichten en het verwerken van beloningssignalen. Het is je waakhond!

Stress is een reactie van het lichaam op een bedreigende situatie. Het is een fysiologische reactie die het lichaam in staat stelt om te reageren op uitdagingen, zoals iets doen wat je niet eerder hebt gedaan. Het leren herkennen van situaties of gebeurtenissen die stress veroorzaken, is een goed begin. Deze situaties noem je stressoren. Wanneer het lichaam wordt geconfronteerd met een stressor, activeert het het sympathische zenuwstelsel en de hypothalamus-hypofyse-bijnier. Dit leidt tot de afgifte van

'Je zult je leven nooit veranderen als je niet iets verandert in wat je elke dag doet. Het geheim van succes zit besloten in je dagelijkse routine.'

*Jihn C. Maxwell*

*Stap 7 gaat over wat voor jou belangrijk is. Wat maakt de spanning zo hoog. Vind je dat je moet laten zien wat je waard bent? Vind je dat je allerlei zaken al moet kunnen? Als je weet waardoor de druk oploopt, stop je vanzelf met moeten.*

Sommige mensen missen zelfvertrouwen en hebben last van faalangst. Het kan zijn dat je pas op latere leeftijd ontdekt dat je last hebt van faalangst en dat je hier al jaren mee aan het stoeien bent. Als je denkt dat je niet aan de verwachtingen van jezelf of anderen voldoet, ontstaat er langzaam een patroon. In dit boek ga ik er een beetje van uit dat faalangst bij jou al op jongere leeftijd ontstaan is, maar het kan dus ook iets van de laatste tien jaar zijn. Het gaat om de spanning die het oproept en dat je daardoor minder goed presteert. Spanning heb je nodig om iets voor elkaar te krijgen, maar te veel ervan kan je geheel blokkeren. Een black-out bij een examen of tijdens een presentatie is dus niet verzonnen.

## **Veerkracht**

Het vermogen om je aan te passen aan stress, tegenslagen, veranderingen of moeilijke situaties, noem je veerkracht. Het verwijst naar de mentale, emotionele en fysieke veerkracht die je in staat stelt om te herstellen van uitdagingen en tegenslagen, en om positief te blijven in het licht van moeilijkheden. Mensen met een hoge veerkracht zijn over het algemeen beter in staat om stress te hanteren, zich aan te passen aan veranderingen en problemen op te lossen. Veerkracht omvat vaardigheden zoals het vermogen om problemen te zien als tijdelijk en beheersbaar en het hebben van een positieve kijk op zichzelf (zelfvertrouwen) en hun situatie.



'Het beste wat je kunt dragen is zelfvertrouwen.'

M. Meijer

*Jij bepaalt en jij mag zelf de regie gaan nemen. Deze fase van nieuwe bewustwording gaat ertoe leiden dat het vanaf nu anders gaat. Nieuwe patronen, het duurt wel eventjes, maar hou vol, minstens drie maanden. Je bent er nu vast van overtuigd dat falen juist ook leerzaam kan zijn. Deze stap laat je zien hoe jij de regie houdt.*

### **Complimenten**

Positieve uitingen of waarderingen die worden gegeven aan iemand anders om zijn of haar prestaties, eigenschappen, uiterlijk, gedrag, of andere positieve aspecten, noem je complimenten. Deze zijn fijn om een ander erkenning te geven, te motiveren of een positieve sfeer te bevorderen. Het kan variëren van eenvoudige uitspraken over iemands kledingkeuze tot lof voor iemands inzet op het werk.

Voorbeelden van complimenten:

- 'Je hebt fantastisch werk geleverd met het schrijven van dat boek.'
- 'Wat zie je er vandaag geweldig uit!'
- 'Ik waardeer je vriendelijkheid en behulpzaamheid.'
- 'Je bent echt goed in luisteren. Het is fijn om met je te praten.'

Het geven van complimenten is niet alleen positief voor de ontvanger, maar kan ook de relatie tussen elkaar versterken. Het is belangrijk dat complimenten oprecht en specifiek zijn, zodat ze meer impact hebben. Waardering tonen voor anderen kan bijdragen aan een positieve en ondersteunende omgeving. Je kunt bijvoorbeeld complimenten geven over iemands:

- karakter: dit gaat over de eigenschappen, vaardigheden en kwaliteiten;
- uiterlijk: over wat je ziet, hoort of ruikt;
- betekenis: geef aan wat de ander voor jou betekent;
- resultaten: vier de overwinningen;
- aanpak: hiermee stimuleer je de inspanningen en de groei.



1. Beantwoord de vragen van de 10-stappenchecklist hierboven en bepaal waar je voor jezelf nog aandacht aan wil besteden.
2. Reflecteer elke dag:
  - Wat was de situatie?
  - Welke gedachte had ik?
  - Welke gevoel had ik erbij?
  - Wat zou een helpende gedachte zijn geweest?



# Nawoord

---

'Luister naar het fluisteren van je lijf,  
zodat je niet hoeft te schreeuwen.'

*Nienke*

Mega dankbaar ben ik voor de tijd die ik heb kunnen nemen voor het schrijven van dit boek. Mijn avontuur begon in Frankrijk, waar ik de basis heb gelegd voor het 10 stappenplan om van faalangst af te komen. Een onderwerp waar veel mensen tegenaan lopen, maar waar de vinger lastig op te leggen is. Want wat hangt allemaal samen met faalangst?

Natuurlijk had ik tijdens het schrijven ook een keertje een dip, want ook ik ging twijfelen aan mezelf. Ik aptte mijn onzekerheden naar een vriendin. Zij had de eerste vijf stappen gelezen en was mega-enthousiast. Als oppepper stuurde zij een foto van een tekst op een scheurkalender met de datum van die dag. Het ging over falen.

Alles is beter dan uitstel. Maak daarom je plannen kleiner als ze voor nu te groot, te ambitieus of te spannend zijn. Of verzin als plan B een 'light variant'. Het motto is: beter vandaag een kleine stap dan geen stap, dus leg je doelen of subdoelen niet te ver weg en maak ze behapbaar. Wees niet bang om te falen, maar nodig het falen ook niet uit. Neem daarom voor elke belangrijke gebeurtenis en elke belangrijke stap de tijd om je geestelijk voor te bereiden. Laat een belangrijke afspraak die om drie uur begint