

Faalangst en Onzekerheid

Iedereen kent het gevoel wel eens onzeker te zijn. Dat is heel normaal. Sommigen echter voelen zich vrijwel altijd onzeker. In hun gedrag ziet met dan tekenen van verlegenheid, vermijdingsgedrag, weinig zelfvertrouwen en eigenwaarde, somberheid en angst. Personen die hier last van hebben, hebben het idee niet goed genoeg te zijn en/of dingen niet goed genoeg doen. Ook kunnen gevoelens van minder te zijn ze zijn dan anderen. Hierdoor denken ze dat ze falen en dit leidt vervolgens tot gevoelens van schaamte, schuld, hopeloosheid, machteloosheid, vertwijfeling, angst passiviteit en boosheid. De negatieve gevoelens worden dan vaak ook nog tegen zich zelf gericht men kan erg angstig zijn wanneer men een prestatie moeten leveren, omdat ze bang zijn om te falen. Deze specifieke angst die optreedt wanneer men moet presteren, wordt faalangst genoemd.

Symptomen

- Angst: Mensen met faalangst kunnen zich heel goed voorbereid hebben voor een taak en weten dat ze het kunnen, maar zodra er een beoordelingsmoment komt, zijn ze toch heel erg bang om te falen. Deze angst kan zich uiten in lichamelijke symptomen zoals een droge mond, klamme handen, een snelle hartslag, hoofdpijn en benauwdheid.
- Negatieve gedachten: Mensen met faalangst hebben veel negatieve gedachten die hun prestaties nadelig beïnvloeden. Deze negatieve gedachten kunnen gaan over wat anderen van hen denken: 'Ze vinden me dom', 'Ze lachen me vast uit'. Maar de negatieve gedachten kunnen ook gaan over zichzelf: 'Zie je wel, ik snap het niet, ik ben dom', of 'Ik kan ook niets'.
- Overdreven voorbereiden of juist helemaal niets meer doen: Faalangstige mensen kunnen als reactie op hun faalangst zich overdreven gaan voorbereiden op een taak waardoor ze overmatig hard werken. Hierdoor behalen ze vaak ook goede resultaten en worden ze aangemoedigd door hun omgeving. Maar deze positieve prestaties worden door henzelf gezien als toevalligheden en ze blijven angst behouden om te falen. Mensen kunnen ook juist met passiviteit op faalangst reageren: de angst verlamt hen als het ware. In dat geval gaan ze juist helemaal niets meer doen om zo het falen te vermijden.
- Concentratieproblemen: De sterke gevoelens van angst en de negatieve gedachten die mensen met faalangst hebben, zorgen voor concentratieproblemen. Ze zijn zo druk bezig met hun angst en negatieve gedachten dat hun denkvermogen blokkeert. Hierdoor halen ze uiteindelijk slechte resultaten op taken, wat hun eigen verwachting van falen weer bevestigt. Zo komen ze terecht in een vicieuze cirkel, want een volgende keer zijn ze nog banger om te falen.

Behandeling

Het 4G-schema: Doordat faalangst voornamelijk in stand wordt gehouden door de eigen negatieve gedachten en negatieve verwachtingen is het belangrijk om in te zien hoe uw gedachten over een gebeurtenis uw gevoelens en gedrag kunnen beïnvloeden. Een psycholoog kan dit duidelijk maken met behulp van het 4G-schema. Het 4G-schema bestaat uit de onderdelen Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel en Gedrag. Het is niet de gebeurtenis zelf die bepaalt hoe we ons in een bepaalde situatie voelen. Het is onze houding ten opzichte van de gebeurtenis die dat bepaalt. Veel van de negatieve gedachten die mensen met faalangst aan een gebeurtenis koppelen zijn irreëel. Ze zien positieve eigenschappen en ervaringen over het hoofd en vergroten negatieve ervaringen juist extreem uit.

Er bestaat een zeer handige en duidelijke eHealth module over het 4G-schema. Deze helpt u ook in de thuissituatie en in de tijd tussen twee consulten bij de psycholoog.