

TEST

Checklist faalangst

Doe je vaak hard je best om het goed te doen? En loop je daarom regelmatig op je tenen?

Of merk je dat je juist bepaalde taken of ideeën uitstelt of niet aan begint? Of herken je dit bij je kind of tiener?

Geloof me, je bent niet de enige



Blooming 
coaching & begeleiding

www.buroblooming.nl



Inleiding

Wanneer spreek je van faalangst en hoe weet je nu of je faalangst hebt. Ik durf wel te zeggen dat we allemaal met een bepaalde mate last hebben van faalangst. Faalangst is simpel gezegd de angst om iets fout te doen. Het is daarom ook een overkoepelend begrip.

Om je te helpen bij het herkennen en erkennen van je eigen faalangst of dat van je kind heb ik een checklist gemaakt. Op die manier krijg je meer inzicht en kan je je ook afvragen of het je in de weg zit of tegenhoudt om iets te doen wat je graag zou willen of dat het je kind blokkeert.

Test voor volwassenen

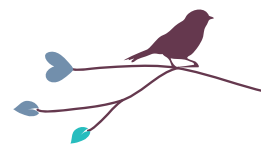
De test bestaat uit stellingen. Als deze stelling meestal klopt voor jou vul je JA in. Het hoeft dus niet in elke situatie van toepassing te zijn, er zijn altijd uitzonderingen. Vaak klopt de eerste ingeving.

Herken je het volgende:

JA	NEE	1	Je hebt hard gestudeerd, maar bent toch bang dat je tijdens het examen de stof niet meer weet
JA	NEE	2	Je wilt je mening inbrengen tijdens een vergadering, maar je durft niet omdat je bang bent om af te gaan
JA	NEE	3	Je begint aan een nieuwe baan en de twijfel slaat toe of je het wel kunt aankunt
JA	NEE	4	Je vergelijkt jezelf vaak met andere mensen, of je bent onder de indruk van wat zij kunnen
JA	NEE	5	Je gaat nieuwe mensen ontmoeten en vraagt je af of ze je wel leuk genoeg vinden of wat je ze van je vinden
JA	NEE	6	Je bent een harde werker, krijgt een beoordelingsgesprek en bent bang voor de uitkomst



- | | | | |
|----|-----|----|--|
| JA | NEE | 7 | Ook al weet je wel wat je doet dat het goed genoeg is, vaak voelt het niet zo en heb je het gevoel dat het beter moet en kan |
| JA | NEE | 8 | Je legt iets uit aan een groep (collega's) of en je hebt het idee dat niemand je begrijpt |
| JA | NEE | 9 | Je hebt allerlei ideeën in je hoofd en je weet niet waar je moet beginnen. Daardoor komt er vaak niks van of voel je je enorm opgejaagd en heb je het gevoel dat je steeds achter de feiten aanloopt |
| JA | NEE | 10 | Je neemt je werk regelmatig mee naar huis om het na te kijken op fouten |
| JA | NEE | 11 | Je bent bang om op je werk door de mand te vallen, dat je collega's zullen zien dat je het toch niet kan |
| JA | NEE | 12 | Je denkt regelmatig slecht over jezelf; je hebt ondermijnende gedachtes zoals 'ik kan het toch niet' 'wie ben ik nu weer om dat te doen/zeggen' 'mij lukt het weer niet' |
| JA | NEE | 13 | Je stelt bepaalde werkzaamheden uit |
| JA | NEE | 14 | Je kan bepaalde werkzaamheden alleen onder druk uitvoeren |
| JA | NEE | 15 | Je wijst een promotie af omdat je bang bent dat je de mist ingaat. |
| JA | NEE | 16 | Als je iets nieuws gaat doen ben je vaak zenuwachtig ook al weet je dat je dat niet hoeft te zijn |
| JA | NEE | 17 | Je krijgt regelmatig te horen dat de lat hoog ligt, maar je begrijpt eigenlijk niet waarom mensen dat zeggen en zij de lat lager hebben liggen. |
| JA | NEE | 18 | Je begrijpt vaak niet dat mensen je complimenteren met je prestatie op werk of studie. Het is toch normaal dat je het goed doet |
| JA | NEE | 19 | Je voelt je regelmatig dom en denkt dat andere meer weten en kunnen dan jij |



- | | | | |
|----|-----|----|---|
| JA | NEE | 20 | Je bent bang dat andere je veroordelen op fouten die je maakt bv. schrijffouten, afspraak vergeten, planning door elkaar halen etc. of je veroordeelt jezelf |
| JA | NEE | 21 | Je weet eigenlijk niet echt graag wat je wilt en twijfelt continue |
| JA | NEE | 22 | Je vindt het moeilijk om je eigen behoeftes uit te spreken en die op de eerste plaats te zetten. Je vindt het makkelijker om behoeftes van andere voor te laten gaan en hen een plezier te doen |
| JA | NEE | 23 | Je wil andere niet tot last zijn en lost daarom vragen/ problemen liever eerst alleen op |
| JA | NEE | 24 | Je bent vaak bang dat andere je niet begrijpen of je niet kunnen volgen als je wat uitlegt, vertelt of je mening geeft. |
| JA | NEE | 25 | Kritiek of feedback probeer je op te lossen door harder te werken en beter je best te doen |
| JA | NEE | 26 | Als je wordt aangesproken op iets wat beter had gekund of een fout die je hebt gemaakt, dan heb je de neiging jezelf te verdedigen, uit te leggen of de ander overtuigen |
| JA | NEE | 27 | Hulpvragen doe je liever niet, want je vindt het lastig uit te leggen en dan snapt de ander je vaak toch niet |
| JA | NEE | 28 | Je hebt de oplossing voor een probleem, maar je durft het niet te zeggen bang dat het niet begrepen wordt |

Uitslag test

Herken je jezelf in een meerdere stellingen?

Dit zijn allemaal voorbeelden van momenten waarin faalangst een rol speelt en je belemmert. Vaak kan je dan niet meer bij de juiste informatie in je hoofd komen en kom je niet meer uit je woorden. Je stem blokkeert en je lichaam verkrampt.

Het is heel menselijk en er is ook wat aan te doen! Heb je het gevoel dat het je beheerst en belemmerd in wat je graag wilt doen en wat je kan? Gun jij jezelf meer ontspanning, plezier en stabiliteit.

Laat mij je dan helpen.

Neem
contact op



T: 06 16 58 00 44

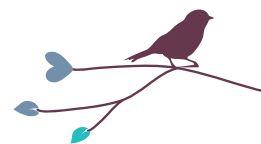
E: Info@buroblooming.nl

Faalangst test voor kinderen

De test bestaat uit stellingen. Als deze stelling meestal klopt voor jou vul je JA in. Het hoeft dus niet in elke situatie van toepassing te zijn, er zijn altijd uitzonderingen. Vaak klopt de eerste ingeving. Sommige vragen zijn wellicht iets meer voor jongere kinderen en ander juist voor iets oudere kinderen. Dat wijzigt zich vanzelf. Voor het gemak zijn de stellingen in de hij vorm geschreven. Uiteraard kan je daar ook zij lezen.

Herken je dit bij je kind of tiener:

JA	NEE	1	Hij gaat met buikpijn naar school
JA	NEE	2	Hij stelt het schoolwerk uit tot het laatste moment
JA	NEE	3	Voor een toets of belangrijk beoordelingsmoment is er een emotionele uitbarsting of hij doet er onverschillig over
JA	NEE	4	Hij gaat met tegenzin naar school gaan en klaagt dat het saai is en/of dat hij zich niet begrepen voelt
JA	NEE	5	Hij doet hard zijn best en wuift goede prestaties weg
JA	NEE	6	Hij legt de nadruk op zwakke kanten en hoe hij die wil verbeteren
JA	NEE	7	Hij vergelijkt zichzelf met leeftijdsgenoten en wil ook zo goed zijn
JA	NEE	8	Hij geeft mechanische antwoorden zoals: 'ik weet het niet' 'ik was het niet'
JA	NEE	9	Hij is minder sprankelend en toont minder interesses dan voorheen; hij is vlakker geworden
JA	NEE	10	Hij is thuis dwars, boos en (soms) agressief
JA	NEE	11	Hij heeft klachten zoals buikpijn, moe, hoofdpijn, somber, piekeren
JA	NEE	12	Hij vertoont druk gedrag en hangt de clown uit



JA	NEE	13	Hij denkt regelmatig slecht over zichzelf en heeft ondermijnende gedachtes
JA	NEE	14	Hij spijsbelt regelmatig, of wil ziek thuisblijven en ziet school niet meer zitten
JA	NEE	15	In plaats van school is besteed hij liever zijn tijd aan, series kijken (tv kijken), bij vrienden hangen, veel uitgaan, alcohol, roken, gamen etc.
JA	NEE	16	Hij heeft buitengewoon last van groepsdruk en is onvoldoende weerbaar
JA	NEE	17	Hij is vaak onzeker, twijfelachtig en prikkelbaar (gestresst)
JA	NEE	18	Hij heeft regelmatig angstige, sombere en negatieve gedachtes en gevoelens.
JA	NEE	19	Hij klaagt over een druk hoofd en dat het chaotisch voelt
JA	NEE	20	Hij slaapt slecht, vaak wakker en/of ligt laat in bed
JA	NEE	21	Hij vertoont teruggetrokken gedrag, neemt geen initiatief, durft niets te zeggen of vragen en/of is verlegen
JA	NEE	22	Hij begint niet aan iets moeilijks of het stelt het steeds uit

Uitslag test

Herken je jouw kind in meerdere stellingen?

Bovenstaande stellingen zijn symptomen van faalangst. Heb je het gevoel dat het jouw zoon of dochter in de weg zit. Dat school daardoor niet lekker gaat? Hij of zij niet lekker in zijn of haar vel zit? Dat het de ontwikkeling in de weg zit en wil je dit graag doorbreken? Gun jij jouw zoon of dochter meer ontspanning, plezier en stabiliteit?

Laat mij jullie dan helpen.



Neem contact op

T: 06 16 58 00 44

E: Info@buroblooming.nl