

FEAR OF FAILURE / FEAR OF SUCCES

Je weet niet wat er aan de andere kant van je keuze staat.

Binnen de groep van faalangstige mensen zijn er 2 types. Dit vertelt je hoe je met faalangst omgaat. Je kunt actief faalangstig zijn of passief faalangstig.

ACTIEVE FAALANGST

Mensen met de actieve vorm is de harde werker.

Wanneer je altijd heel hard werkt om maar geen fouten te maken, hoor je bij deze groep.

Waarschijnlijk haal je goed resultaten maar tevreden; ho maar!

Je hebt te weinig tijd hebt voor ontspanning en gaat voor een zo hoog mogelijk resultaat. Ten koste van alles.

De kans is groot dat je veel stress ervaart.

Je maakt het jezelf vaak erg moeilijk.

Je legt jezelf een enorme druk op.

Wanneer je actieve faalangst hebt, heb je een vergrote kans om burn-out te raken.

PASSIEVE FAALANGST

Mensen met de passieve vorm zijn juist de mensen die opgeven voordat ze beginnen. Vooral uit angst teleurgesteld te worden.

Door weinig vertrouwen in jezelf te hebben en slecht over jezelf te denken, kun je jezelf ook niet teleurstellen. Dan valt het resultaat altijd mee!

Wanneer je in deze groep thuishoort, heb je behoorlijk last van uitstelgedrag en probeer je situaties die angst op kunnen roepen te vermijden.

Je ontloopt de situaties waarin deze angst een rol gaat spelen, bijvoorbeeld door je vlak voor de tijd ziek te melden.

Vaak start je veel te laat met voorbereiden, waardoor je vlak voor de situatie in paniek raakt en uiteindelijk door je slechte voorbereiding ook daadwerkelijk faalt.

