

Herken je het volgende?

- De leert en begrijpt de stof thuis of in de les maar als het erop aankomt bv. bij een toets, ben je van alles vergeten en maak je domme fouten: je hebt een zogenaamde black-out.
- Als je de toets terugkrijgt snap je niet dat je die fouten hebt gemaakt of dat je het niet meer wist.
- Dit gebeurt een tweede en derde keer weer (bij hetzelfde vak) en het lijkt steeds erger te worden.
- Je leert hard en je cijfers zijn nog wel goed, maar je voelt steeds meer stress zoals bv. slecht slapen, veel piekeren en allerlei fysieke klachten.
- Je hebt moeite met vragen stellen in de klas en met presenteren.
- Het gevoel van onmacht en frustratie wordt steeds groter en je motivatie steeds minder: je hebt het gevoel dat niemand het begrijpt.

Herken je de meeste van deze punten en zou je uit deze vicieuze cirkel willen stappen? Dat kan. Faalangst is behandelbaar.

Kijk op de site www.lefgasten.nl als je meer wilt weten en misschien wel aan een training mee wil doen. De training wordt ondersteund door het boek 'Lefgasten'. Dit boek is ook bedoeld voor de ouders en de school.