

Signaallijst faalangst



Wist jij dat faalangst niet alleen te maken heeft met schools presteren?

Je hebt namelijk 3 vormen van faalangst:

1. Faalangst met betrekking tot schools presteren
2. Sociale faalangst
3. Motorische faalangst, met betrekking tot lichamelijk functioneren (Bv. Bij een sportwedstrijd)

№	Cognitieve signalen	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Negatief zelfbeeld: 'ik kan het toch niet', 'ik kan niets', 'ik ben niet goed genoeg'.	<input type="checkbox"/>
2	Zwart-witdenken: alles of niets.	<input type="checkbox"/>
3	Overmatig piekeren voor evaluaties of prestaties.	<input type="checkbox"/>
4	Concentratieproblemen: moeite met focussen op taken, doordat je afgeleid bent door de angstgedachten om te falen.	<input type="checkbox"/>
5	Denken in worst-case scenario's: uitgaan van het ergste.	<input type="checkbox"/>
6	Moeite met keuzes maken uit angst om het fout te doen.	<input type="checkbox"/>

№	Emotionele signalen	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Sterke spanning of stress bij prestaties.	<input type="checkbox"/>
2	Angst om fouten te maken.	<input type="checkbox"/>
3	Schaamte of schuldgevoel bij kleine fouten.	<input type="checkbox"/>
4	Snel huilen of boos worden bij druk.	<input type="checkbox"/>
5	Weinig plezier ervaren, zelfs bij succes. De reden van succes wordt extern gezocht of het was 'gewoon geluk', er wordt niet gekeken naar de eigen inzet.	<input type="checkbox"/>
№	Gedragmatige signalen	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Uitstelgedrag. - Bv. lang niets doen voor de examens en dan nachtje door leren.	<input type="checkbox"/>
2	Vermijdingsgedrag. - Bv. ziek melden, niet deelnemen aan sportwedstrijden,...	<input type="checkbox"/>
3	Overmatig perfectionisme. Enkel tevreden met het beste.	<input type="checkbox"/>
4	Steeds bevestiging vragen. (Zelfs als je deze bevestiging niet gelooft.)	<input type="checkbox"/>
5	Snel opgeven.	<input type="checkbox"/>
6	People pleasen, geen 'nee' durven zeggen.	<input type="checkbox"/>

7	Clownesk gedrag om angsten te verbergen.	<input type="checkbox"/>
8	Stil, teruggetrokken gedrag.	<input type="checkbox"/>
Nº	Lichamelijke signalen	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Psychosomatische klachten: buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid,...	<input type="checkbox"/>
2	Slecht slapen.	<input type="checkbox"/>
3	Trillen, zweten, hartkloppingen.	<input type="checkbox"/>
4	Vermoeidheid.	<input type="checkbox"/>
5	Gespannen spieren: rugklachten, nekklachten,...	<input type="checkbox"/>
6	Stotteren.	<input type="checkbox"/>
7	Oppervlakkige ademhaling.	<input type="checkbox"/>
Nº	School- en prestatiegerichte signalen	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Blokkeren tijdens toetsen of presentaties.	<input type="checkbox"/>
2	Resultaten die niet overeenkomen met het kunnen.	<input type="checkbox"/>
3	Extreme stress rond huiswerk.	<input type="checkbox"/>

4	Angst voor mondelinge presentaties of examens.	<input type="checkbox"/>
5	Overpresteren uit angst om te falen.	<input type="checkbox"/>
6	Black-outs tijdens toetsen, examens of presentaties.	<input type="checkbox"/>
7	Geen vragen durven stellen.	<input type="checkbox"/>
8	Na een examen geen idee hebben hoe het examen verlopen is.	<input type="checkbox"/>