

Signalen herkennen

Cognitieve signalen

- Negatief zelfbeeld
- Zwart-witdenken: alles of niets.
- Overmatig piekeren voor evaluaties of prestaties
- Concentratieproblemen: moeite met focussen op taken, doordat je afgeleid bent door de angstgedachten om te falen
- Denken in worst-case scenario's: uitgaan van het ergste
- Moeite met keuzes maken uit angst om het fout te doen

Emotionele signalen

- Sterke spanning of stress bij prestaties
- Angst om fouten te maken
- Schaamte of schuldgevoel bij kleine fouten
- Snel huilen of boos worden bij druk
- 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.

Gedragmatige signalen

- Uitstelgedrag
- Vermijdingsgedrag
- Overmatig perfectionisme
- Steeds bevestiging vragen
- Snel opgeven
- Stil, teruggetrokken gedrag OF net heel clownesk gedrag
- People pleasen – geen 'nee' durven zeggen



Lichamelijke signalen

- Psychosomatische klachten: buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid,..
- Slecht slapen
- Trillen, zweten, hartkloppingen
- Vermoeidheid of spanningsklachten
- Gespannen spieren (Bv. Rug- en/of nekkklachten)
- Stotteren
- Oppervlakkige ademhaling

School- en prestatiegerichte signalen

- Blokkeren tijdens toetsen of presentaties
- Resultaten die niet overeenkomen met het kunnen
- Extreme stress rond huiswerk
- Angst voor mondelinge presentaties of examens
- Overpresteren uit angst om te falen
- Black-outs tijdens toetsen of examens
- Geen vragen durven stellen
- Na een examen geen idee hebben hoe het examen verlopen is