

# Inhoud

## Inleiding

1. Wat is faalangst of blokkadestress?
2. Waarom een training?
3. Hoe signaleer je faalangst?
4. Andere gedachten
5. Verandering
6. Ontspanning en visualisaties
7. Basisemoties
8. Twee soorten angst
9. Angst en adrenaline
10. De vicieuze cirkel
11. Ik kan het niet
12. Verwachtingen
13. Uitstelgedrag
14. Sociale faalangst
15. Communicatie
16. De Schaar
17. Presenteren
18. Examenstress
19. De Citotoets
20. Perfectionisme
21. Motivatie
22. Meerbegaafdheid
23. Succes en talenten
24. De rol van de ouders
25. De rol van de school

## Inspiratiebronnen