

# Lefgasten en het begrip FAALANGST



## Pia Crul

September 25, 2022

Ik houd me nu ruim 20 jaar intensief bezig met faalangst in al zijn vormen en heb een methode ontwikkeld waarin het woord faalangst bewust zo min mogelijk voorkomt. Hoe zie ik het?

Het begrip faalangst is verwarrend. Is het de angst om te falen? Dat zou kunnen, maar daar kunnen ook andere oorzaken aan ten grondslag liggen die geen faalangst zijn. Als je bijvoorbeeld slecht voorbereid bent voor een bepaalde taak, voel je angst om te falen op het moment dat je het moet laten zien. Maar je hebt dat gevoel ook als iets echt boven jouw vermogen ligt. En tenslotte kun je vanaf je geboorte angst om te falen voelen in alle situaties van je leven. Ook dat is geen faalangst... Wat is het dan wel en hoe kunnen we het beter benoemen?

We hebben het over de situatie waarin je iets eigenlijk wel kunt maar onderuit gaat op het moment dat de spanning je capaciteiten aantast: je concentratievermogen neemt af, je kan plotseling niet meer uit je woorden komen of je bent overgevoelig geworden voor oordelen van anderen. Je blokkeert en door je angst voor herhaling kan het een **patroon** worden. Het is dus eigenlijk een patroon van **blokkadestress**. Dit kun je vergelijken met een blessure die ergens vandaan komt. Natuurlijk kan het zo zijn dat je geboren wordt met zwakke enkels maar daar kun je aan werken. Of je hebt vroeger 'een flinke klap' gehad en hebt die wond nooit echt laten helen. Pleisters erop lijken te helpen maar doen dat natuurlijk niet. Of je gaat een bepaalde spier zo min mogelijk gebruiken want het doet misschien pijn: zo ontstaat motivatieverlies...

Blokkadestress is **herstelbaar** en geen afwijking waar je voor de rest van je leven mee behept bent. Het is iets waar je aan kunt werken. Het gaat over gedachtepatronen die je kunt veranderen en over stoffen die je aanmaakt in je hersenen. En daar heb je invloed op: je kunt je hersenen resetten! Een ding is zeker : je hebt wel LEF nodig om de verandering aan te gaan. Daarom heet mijn methode LEFGASTEN.

Je bent een LEFGAST als je in durft te zien dat je regelmatig onnodig blokkeert.

Je bent een LEFGAST als je daarover durft te praten.

Je bent een LEFGAST als je daarvoor hulp gaat zoeken.

Je bent een LEFGAST als je aan jezelf gaat werken.

Je bent een LEFGAST als je van je kwetsbaarheid een kracht gaat maken.

Je bent een LEFGAST geworden als je jezelf overwint en nieuwe stappen gaat zetten...

LEF ontwikkelen is veranderen en dat is LEVEN.

[www.lefgasten.nl](http://www.lefgasten.nl) of [www.piacrul.nl](http://www.piacrul.nl)

[https:// online.piacrul.nl](https://online.piacrul.nl)

# Lefgasten