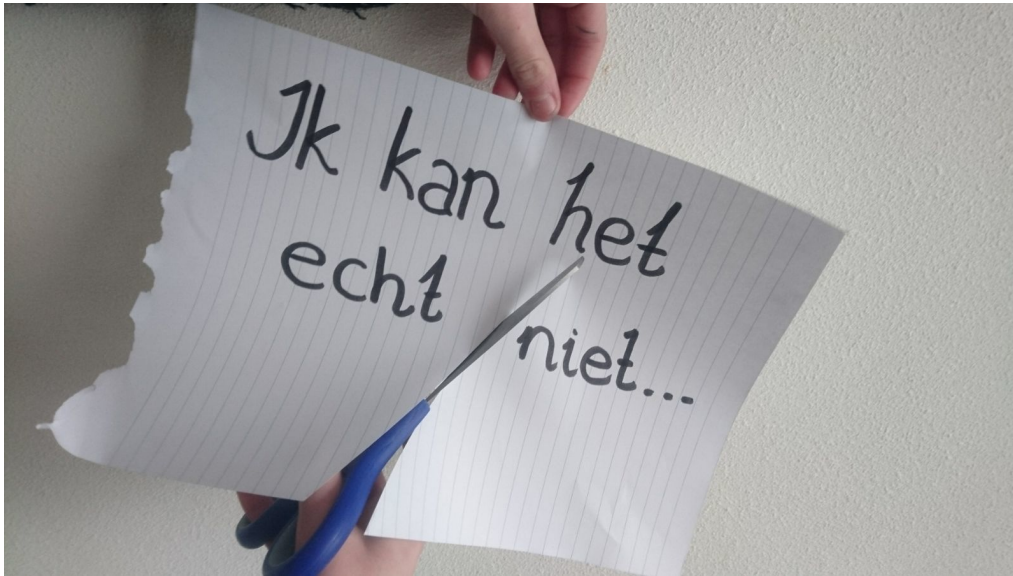


[BLOG] FAALANGST EN ONZEKERHEID



Mijn hele leven heb ik te maken gehad met faalangst en onzekerheid, al klinkt dit voor veel mensen vreemd. Deze verbazing komt vooral door het grote succes dat ik sinds de jaren 90 over de hele wereld ervaar met Twenty 4 Seven. Ik heb met deze groep miljoenen platen verkocht (die ik ook zelf nog eens zelf geschreven heb), vele prijzen ontvangen, bijna twee keer de wereld rondgereisd en we hebben inmiddels ook voor miljoenen mensen live opgetreden. Dit staat bijna haaks op het hebben van faalangst en onzekerheid en toch is het mij niet vreemd.

Mijn persoonlijke ervaring en mijn ervaring als State of Mind trainer in de afgelopen 13 jaar, hebben mij geleerd dat we allemaal, tot op zekere hoogte, onzeker zijn en faalangst hebben. We moeten nu eenmaal al vanaf jongs af aan presteren en dat gaat niet altijd goed. Het is maar net hoe heftig de impact is van iets dat niet helemaal goed gaat in combinatie met je karakter en instelling die bepalen in hoeverre faalangst en onzekerheid je leven zullen domineren. Zolang ik het me kan herinneren ben ik altijd nieuwsgierig en ook leergierig geweest en heb ik mezelf altijd uitgedaagd om dingen te doen en te leren die onbekend waren. Natuurlijk ging dit meer fout dan goed, maar omdat mijn instelling altijd positief was, wist ik altijd een manier te verzinnen waarmee elke 'mislukking' mij eerder nog motiveerde dan demotiveerde. Kijk, als je nooit iets doet of durft, zal er ook nooit iets misgaan, maar dan zal je ook niet veel leren noch mentaal groeien. Als je niet leert met tegenslag om te gaan, zal je comfortzone heel klein blijven en mis je zoveel moois en spannends dat het leven te bieden heeft. Ook zal je nooit echt weten hoever je talenten reiken omdat je die niet durft te ontwikkelen. Ontwikkelen betekent oefenen en oefenen betekent fouten maken. Maar fouten maken betekent ook leren hoe het níét moet en dat is nu eenmaal essentieel om te weten hoe iets wél moet. Vanuit dit licht gezien is het maken van fouten juist een onmisbaar onderdeel van je succes! En zo zie je dat er maar een kleine verandering in je perceptie nodig is om de betekenis van een ervaring volledig om te draaien, waardoor iets negatiefs opeens iets positiefs en noodzakelijks wordt.



Niks is wat het is, alles is wat je er zelf van maakt; we geven zelf betekenis aan wat we ervaren of waarnemen. Dit geldt ook voor ons zelfbeeld, ook die baseren we puur op onze eigen overtuiging. Als je faalangst hebt, zorgt je onzekerheid ervoor dat je ervan overtuigd bent dat je iets niet zal kunnen. Je brein zorgt er vervolgens voor dat die overtuiging zal worden bevestigd en geeft de benodigde signalen aan je lichaam, waardoor je inderdaad niet in staat zal blijken iets tot een succes te brengen of te presteren. In vakjargon heet dit een 'selffulfilling prophecy, een voorspelling die je zelf tot waarheid maakt. Je komt hiermee in een neerwaartse spiraal terecht en het is ontzettend moeilijk om hier in je eentje weer uit te raken.

Om faalangst en onzekerheid te overwinnen zal er iets moeten veranderen in je manier van denken over je eigen kunnen, talenten en competenties. Pas dan leer je wat het precies is, hoe je het herkent, hoe je ermee om moet gaan en hoe je het uiteindelijk kan overwinnen. En als je dat eenmaal onder de knie hebt, zal er een totaal nieuwe wereld voor je openen. Een wereld die er altijd al was, maar die je niet zag omdat je er feitelijk bang voor was. Als je faalangst en onzekerheid weet te overwinnen zal je, zowel privé als zakelijk, allemaal dingen kunnen en durven die je niet voor mogelijk had geacht. Maar, net zoals met de meeste veranderingen in je leven, begint alles bij de beslissing om dit aan te pakken. Jij bent de enige die ervoor kan zorgen dat je voor eens en voor altijd van deze angst en onzekerheid afkomt en dat je zelfvertrouwen zodanig groeit, dat je jezelf en je omgeving versted zal laten staan.

Vanuit State of Mind Network geef ik trainingen in het overwinnen van faalangst en onzekerheid. Deze trainingen beginnen weer in oktober. Dit zijn groepstrainingen van een dag, waarin je ontzettend veel zal leren en aan het einde van de dag zal je als een ander mens de wereld betreden. Als je meer informatie wilt hebben over de trainingen, klik dan hier: http://bit.ly/FngstOnzkrhd_GT

Stacey Seedorf

State of Mind trainer by State of Mind Network

www.stateofmindnetwork.com