

# 10 SIGNALEN

## van verborgen faalangst

### **"Ik begin er straks wel aan."**

Een jongere stelt een taak steeds opnieuw uit, ook wanneer hij de kennis en vaardigheden heeft om ze uit te voeren.  
Mogelijk speelt mee: bang zijn om niet aan de verwachtingen te voldoen.

### **Alles moet perfect zijn.**

Een taak die "goed genoeg" is, voelt niet goed genoeg. De jongere blijft verbeteren, twijfelen of opnieuw beginnen.  
Mogelijk speelt mee: de gedachte dat fouten maken gelijkstaat aan falen.

### **De jongere weet het wel, maar doet het niet.**

De jongere beschikt over de nodige capaciteiten, maar komt moeilijk tot actie.  
Mogelijk speelt mee: de stap naar een concrete prestatie voelt bedreigend.

### **De leerling vermijdt moeilijke opdrachten.**

Soms kiest een jongere liever voor een taak waarvan hij zeker weet dat hij ze aankan.  
Mogelijk speelt mee: vermijden van situaties waarin zijn competentie onzeker wordt.

### **Goede resultaten zorgen niet voor rust.**

Een hoog cijfer leidt niet tot tevredenheid, maar tot de gedachte: "Volgende keer moet het minstens even goed."  
Mogelijk speelt mee: succes kan de druk verhogen om een volgende keer minstens even goed te presteren.

### **De leerling lijkt ongemotiveerd.**

"Geen zin", "vergeten", "maakt mij niet uit" of "ik doe het wel morgen" kan gedrag zijn dat verkeerd wordt geïnterpreteerd.  
Mogelijk speelt mee: · Afstand nemen van een taak kan een manier zijn om de confrontatie met mogelijke mislukking te vermijden.

### **Hij/zij stelt extreem hoge eisen aan zichzelf.**

Een kleine fout kan aanvoelen als een groot probleem. Een 8 op 10 wordt bijvoorbeeld vooral ervaren als "twee punten verloren".  
Mogelijk speelt mee: eigenwaarde laten afhangen van prestaties.

### **Hij/zij reageert opvallend sterk op feedback.**

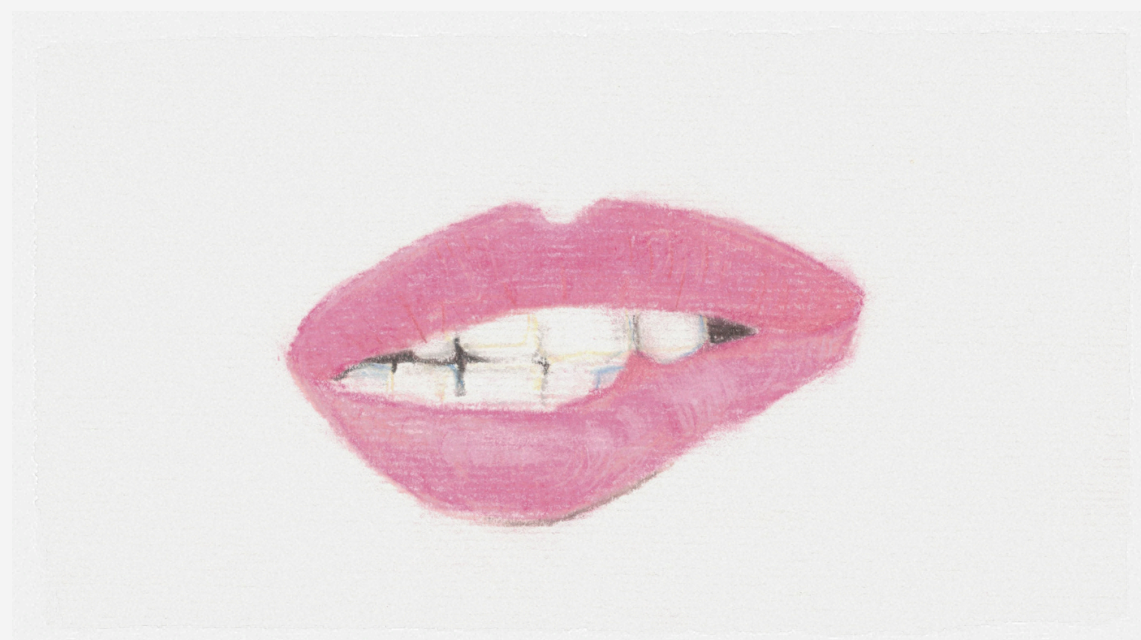
Een gewone opmerking kan hard binnenkomen of leiden tot schaamte, frustratie of het gevoel "het nooit goed te doen".  
Mogelijk speelt mee: feedback ervaren als bevestiging van persoonlijk falen.

### **De jongere lijkt juist heel succesvol.**

Goede cijfers, veel inzet en hoge prestaties sluiten faalangst niet uit.  
Mogelijk speelt mee: presteren wordt een manier om fouten en afwijzing te vermijden.

### **De jongere blokkeert op cruciale momenten.**

Thuis lijkt de leerstof goed gekend, maar tijdens een toets of presentatie valt de jongere stil of lijkt alles plots verdwenen.  
Mogelijk speelt mee: spanning neemt zoveel ruimte in dat het moeilijker wordt om beschikbare kennis en vaardigheden te gebruiken.



# Herken je één of meerdere signalen?

Dan is dat niet automatisch faalangst.

Uitstelgedrag kan bijvoorbeeld verschillende oorzaken hebben. Perfectionisme kan samenhangen met persoonlijkheid, motivatie of andere factoren. En goede resultaten zijn uiteraard geen bewijs van faalangst.

De checklist is daarom geen diagnose, maar ze kan wel helpen om **anders naar gedrag te kijken**.

In plaats van alleen te vragen: "Waarom doe je dit niet?" kun je soms ook vragen: "Wat maakt het moeilijk om eraan te beginnen?" of "Wat denk je dat er gebeurt als het niet perfect is?" of simpelweg: "Ben je bang dat het niet goed genoeg zal zijn?".

Dat soort vragen kan een gesprek openen dat anders misschien niet gevoerd wordt.

**Achter gedrag schuilt soms een verhaal dat we nog niet kennen.**

Faalangst laat zich niet bij iedereen op dezelfde manier zien. Soms leidt ze tot perfectionisme en overmatig presteren, soms tot uitstelgedrag, vermijding of blokkeren.

Wie alleen naar het gedrag kijkt, mist mogelijk wat er werkelijk speelt.

Want een jongere die niet begint, wil niet noodzakelijk niet. Een jongere die alles perfect wil doen, is niet noodzakelijk gewoon ambitieus. En een jongere die goed presteert, hoeft zich niet noodzakelijk goed te voelen.

## Meer lezen

In *Te slim om te falen?* onderzoekt Geert Conard hoe faalangst bij kinderen en jongeren ontstaat, hoe ze zich kan uiten en wat ouders en leerkrachten kunnen doen om hen te ondersteunen.

Faalangst is niet altijd zichtbaar. Ze kan zich uiten in perfectionisme, uitstelgedrag, vermijding of een sterke angst om fouten te maken. Ook de relatie tussen prestaties en zelfbeeld en de druk om aan verwachtingen te voldoen, spelen een rol.

Want het gaat niet alleen om wat een jongere presteert, maar ook om wat die onderweg ervaart.

*Te slim om te falen?* helpt je faalangst beter te begrijpen en jongeren te begeleiden naar meer vertrouwen in zichzelf en hun mogelijkheden. Het boek besteedt aandacht aan zowel hoogbegaafde als niet-hoogbegaafde jongeren.



### **Te slim om te falen?**

Geert Conard

KOPPA Media – 2026

Ontdek het boek en vind meer informatie op [www.esito.be/te-slim-om-te-falen/](http://www.esito.be/te-slim-om-te-falen/)

Deze checklist is bedoeld als hulpmiddel voor herkenning en gesprek, niet als diagnostisch instrument.