



PROBEREN LUKT ALTIJD

Nog één keer open ik het gespreksverslag. Heb ik alles echt goed verwoord? Staan er nog spelfouten in? Zijn de afspraken helder geformuleerd? Ik lees het toch nog een keertje door. En ja hoor, toch wat aanpassingen... Hopelijk is iedereen nu tevreden zo. En ik druk op de verzendknop. Klaar! Zucht... Wat kosten dit soort twijfels soms veel tijd en energie.

Faalparadox

Veel IB'ers zullen het herkennen: je werkt heel zorgvuldig, je wilt rekening houden met alle betrokkenen en het liefst maak je hierbij geen fouten. Je bent hierin niet alleen. Fouten maken vinden we niet fijn, soms zelfs eng. Dus doen we ons best om ze te vermijden. Ondertussen vertellen we onze collega's en leerlingen, dat je juist door te falen zo veel kunt leren en beter kunt worden. Dit is de faalparadox. Wat als we nou eens zouden stoppen met het in stand houden van deze faalparadox? Dan zou er vast meer ruimte ontstaan voor ontwikkeling, groei en werkplezier. Maar hoe pak je dat aan?

Perfectiestress

Hoe ga je om met perfectiestress? Ruim een derde van de IB'ers (Laros&Laros 2019) ervaart onvoldoende balans tussen draagkracht en draaglast. Gemiddeld genomen hebben IB'ers een sterke innerlijke drive voor hun vak, willen ze dit graag perfect uitvoeren en hebben ze de neiging om werk van anderen over te nemen. De werkdruk onder IB'ers is dan ook hoog, dus is het belangrijk om prioriteiten te stellen in je werk. Dat doe je door keuzes te maken in de koers die je uitzet, door ook eens 'nee' te antwoorden op een verzoek en door de lat voor jezelf niet te hoog te leggen. En daar kan perfectiestress wel eens in de weg zitten.

Remko van der Drift, directeur van het instituut van Faalkunde en schrijver van o.a. de boeken 'Fouten maken MOED' en 'Proberen lukt altijd', noemt vier alarmbellen die wijzen op perfectiestress:



- Je durft geen fouten te maken
- Je stelt te hoge eisen
- Je zoekt veel bevestiging bij anderen
- Je bent bang om door de mand te vallen.

Perfectionisme is een dubbelzinnig begrip: het kan zowel positief als negatief worden uitgelegd. Er is namelijk een verschil tussen gezond en ongezond perfectionisme. Gezond perfectionisme is het beste van jezelf geven om kwaliteit te leveren. Ongezond perfectionisme is een vorm van zelfbescherming, om te voorkomen dat je oordelen, afkeuring of verwijten van anderen krijgt. Met **perfectiestress** wordt ook wel het ongezond perfectionisme bedoeld. Maar let op! Het hebben van perfectiestress is niet



per definitie fout. Maar als het je in de weg zit in je functioneren, kun je de manier waarop je ermee omgaat wel veranderen. Zodat je meer ruimte kunt maken voor proberen, leren, lef en plezier.

Faalfitnessoefening: 'Probeer dat maar eens perfect uit te spreken!'

STOP perfectiestress

Om beter om te gaan met perfectiestress, kun je aan de slag gaan met de vier stappen die horen bij: **STOP**. Van der Drift introduceert STOP als een bewustwordingsknop, waarmee je jezelf en je perfectiestress even stil kunt zetten. Waarbij de focus niet ligt bij het bestrijden van perfectiestress, maar op het veranderen van de manier hoe je ermee omgaat.

S van Stressgedachten

Start met het 'uitzetten' van je stressgedachten. Er zijn globaal genomen twee soorten stressgedachten: de dwingende en de kritische stressgedachten. Gedachten kun je niet controleren. Negatieve gedachten krijgen zelfs vaak voorrang; dit noemen we de 'negative bias'. Op negatieve gedachten kunnen we reageren door te vluchten (een project niet te gaan doen), te vechten (extra hard gaan werken) of te bevriezen (tot stilstand komen). Om je stressgedachten wat meer op afstand te zetten, is humor

heel erg helpend. Ook mediteren en met anderen praten over deze gedachten kunnen je helpen in het omgaan met stressgedachten.

T van Trial-and-error opzoeken

Bij trial-and-error gaat het over durven proberen en daarbij jezelf de ruimte geven om onderuit te mogen gaan. Dit is een belangrijk tegengif bij perfectiestress: ontspannen mogen proberen in plaats van gestresst foutloos moeten presteren. Als je meer wilt gaan proberen, dan ga je waarschijnlijk ook meer fouten maken. Oefening baart immers kunst. Door veel te proberen en ook door veel fouten te maken, word je steeds beter in het veerkrachtig falen.

Faalfitnessoefening: 'Probeer het delen van fouten op de agenda te zetten in je team'



Om je stressgedachten wat meer op afstand te zetten, is humor heel erg helpend. Ook mediteren en met anderen praten over deze gedachten kunnen je helpen.

O van Openstellen voor de angst

Het openstellen voor angst is eigenlijk het stoppen met strijden ertegen. Je kan ontzettend je best doen met allerlei strategieën om je imago hoog te houden, maar dit kost enorm veel energie. Ook kan het je in de kramp houden van hoe je denkt te moeten zijn. Dit roept ook weer perfectiestress op. Om je open te stellen voor angst, is het nodig dat je het gevoel dat angst geeft probeert te verdragen. En dit kan heel ongemakkelijk voelen. De tweede stap is het erkennen van angst en er met vriendelijke aandacht en nieuwsgierigheid naar te kijken. Je hoeft niet perfect te zijn. Je openstellen voor angst kost tijd, dus geef jezelf die tijd.

P van Positief reageren op fouten

Perfectiestress gaat gepaard met het niet willen maken van fouten. Maar wat als je eens positief gaat reageren op fouten? Om dit te doen kun je de volgende stappen volgen:

1. Het optimistisch verklaren van de fout. Hierbij gaat het er niet over dat alles altijd maar goed komt, maar om de mogelijkheid om iets van de beste kant te bekijken.
2. Het accepteren en onderkennen van de werkelijkheid hoe die er nu uitziet en proberen erin mee te bewegen.
3. Om te kunnen accepteren is het belangrijk om je oordeel uit te stellen. Je hoeft er niks van te vinden, maar focus je op de feitelijke observatie.
4. Het is goed om je verantwoordelijkheid te nemen voor een constructief vervolg. Leer ervan en probeer de situatie waarin wat 'fout' is gegaan, om te buigen naar iets positiefs.

Faalfitnessoefening: 'Probeer een open boek award uit te reiken in je team'

Fouten maken MOED

Belemmert perfectiestress jou soms in je werk als IB'er? Probeer dan eens uit of één van de stappen van de STOP-bewustwordingsknop je hierin kan helpen. Wil je ook je collega's leren om 'veerkrachtig



te falen'? Ga dan eens met je team aan de slag met de faalfitnessoefeningen, zodat de leerkrachten dit kunnen uitproberen in hun klassen om het de kinderen te leren. Een geweldig sneeuwbal-effect! ■

Meer weten?

Lees dan de boeken van Remko van der Drift 'Fouten maken MOED' en 'Proberen lukt altijd'. Neem een kijkje op www.instituutvoorfaalkunde.nl/ Of luister de Faalkunde Podcast.

De faalfitnessoefeningen vind je op www.tijdschriftib.nl/literatuur



Tips

- Maak eens een praatje met collega's om te verkennen wie perfectiestress herkent bij zichzelf.
- Maak collega's ervan bewust dat hun voorbeeldgedrag in veerkrachtig falen meer effect heeft dan zeggen dat een kind fouten mag maken.
- Doe de faalfitnessoefeningen met je team tijdens een studiedag.

Samenvatting

Wanneer je je herkent in één of meerdere alarmbellen van perfectiestress, weet dan dat je hierin niet alleen bent. De STOP-bewustwordingsknop kan je helpen hierbij. Inzicht in stressgedachten, aan de slag met trial-and-error, je openstellen voor angst en het positief reageren op fouten helpen je bij het uit de kramp van perfectiestress te komen. Fouten maken vergt moed, maar proberen lukt altijd. Goed genoeg is ook goed.