

*“Our deepest fear is not that we are inadequate.
Our deepest fear is that we are powerful beyond
measure.” - Marianne Williamson*

Successangst

Sandra Leefmans

prismatis.nl

sandra@prismatis.nl

Cultureel antropologisch perspectief



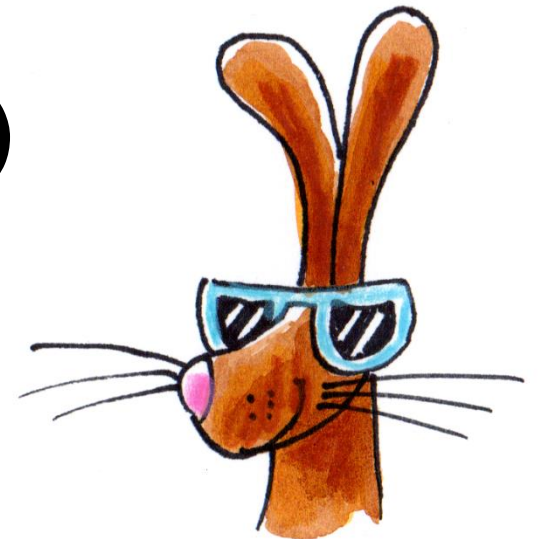
Participerende observatie

- Objectiviteit bestaat niet
- Bewust van jezelf als onderzoeksinstrument
 - Onderzoek jezelf

- Stel jouw oordeel uit

programma

- Definitie van succes (opdracht)
- Succesangst herkennen
- 3 ontstaanswijzen van succesangst
- Voorkomen en verminderen (opdracht)



Ga staan bij “ja”

Heb je wel eens...

- Jouw goede cijfer niet verteld aan iemand met een laag cijfer
- Gedacht dat na succes falen wel moest volgen
- Gekozen voor een opleiding of baan in iets waar je minder goed in bent dan een ander vak
- Vlak voor een belangrijk examen ongezonde dingen gedaan zoals veel wijn drinken of laat wakker blijven
- Gedacht dat je veel moeite moet doen voor succes

Ga staan bij “ja”



Heb/ben je wel eens...

- Verbaasd geweest over het resultaat in relatie tot de moeite die je erin stopte
- Niet trots geweest op een goede prestatie
- Neergekeken op “uiterlijk vertoon”
- Bewust gekozen om niet mee te doen aan “de ratrace”
- Gedacht dat je faalangst had

Wat is succes?



Definitie van succes

Het bereiken van je eigen doelen

**Het bereiken van de doelen door een ander
gesteld**

Wanneer ervaar je succes?

Je ervaart succes wanneer je:
een doel bereikt...

- waar je moeite voor moest doen
- dat je de moeite waard vindt



Angst: wat is dat eigenlijk?

Een hormonaal-lichamelijke reactie op gevaar

Wat gebeurt er bij angst?

vecht - vlucht - verstar

fight - flight -freeze

(reactie of respons)

Extreme focus op het gevaar

Vervagen van andere dingen

Alle processen die niet dienen om te overleven

op waakvlam.



Hoe ziet succesangst er uit?

Succesangst is angst voor succes of voor de gevolgen van succes

- weerstand voelen
- ongemakkelijk voelen
- afkeer
- zelfbeperkende gedachten
- zelf opgeworpen belemmeringen

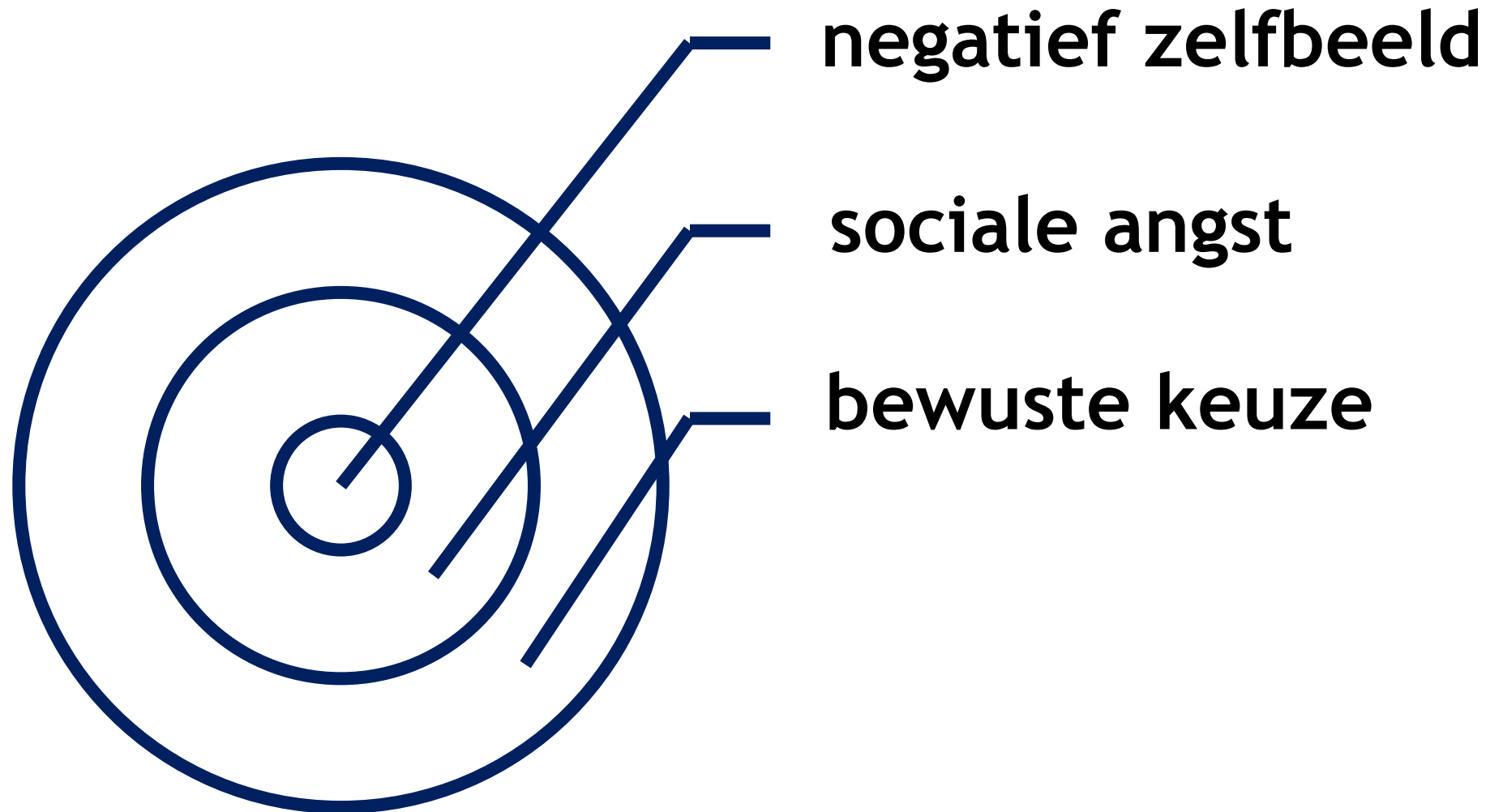


Angst voor succes uit zich vaak in

Vermijden van succes

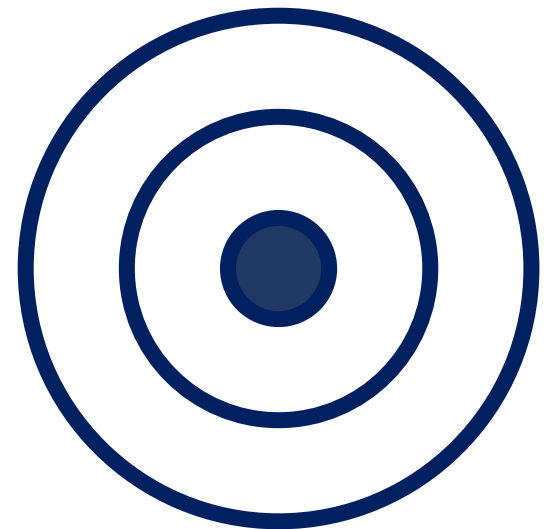
- Uitstelgedrag
- Het vak kiezen waar je het slechtst in bent
- Doelloosheid
- Onderpresteren
- Perfectionisme
- Zelfsabotage... zelfdestructie

3 ontstaanswijzen van succesangst



Negatief zelfbeeld

Met een negatief zelfbeeld verwacht je geen succes en streef je daar ook niet naar (je streeft naar uitkomsten die jouw zelfbeeld bevestigen).



Negatief zelfbeeld

Streven naar uitkomsten die jouw zelfbeeld bevestigen:

negatief resultaat = verwachting bij neg. zelfbeeld

resultaat > verwachting

adequaat zelfbeeld → verwachting omhoog bijstellen

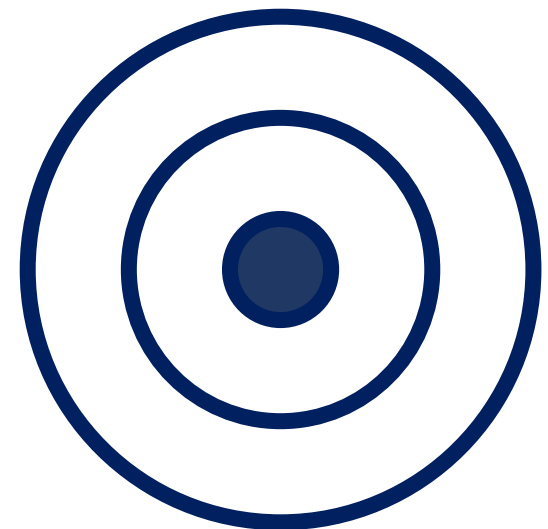
negatief zelfbeeld → resultaat omlaag bijstellen



Succesangst bij negatief zelfbeeld

Wanneer je succesangst vanuit een negatief zelfbeeld hebt...

- Ben je je vaak niet bewust van de succesangst
- Streef je wel naar succes
- Ervaar je wel faalangst
- Helpt het (bijna of gedeeltelijk) falen je richting succes



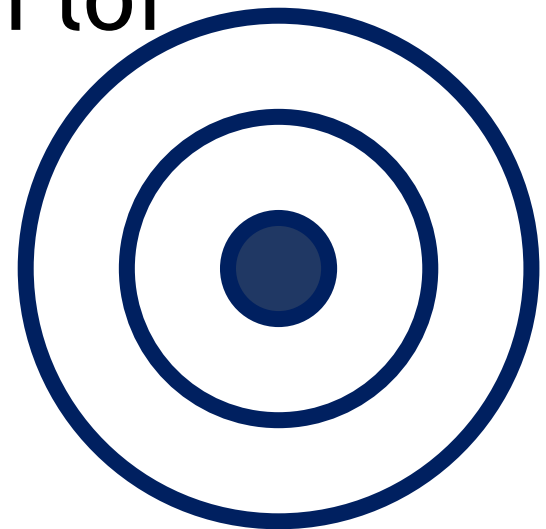
Succesangst voorkomen

Negatief zelfbeeld

Kinderen ontwikkelen een zelfbeeld door de interactie met anderen

Ze ontwikkelen negatief zelfbeeld wanneer:

- ze (veel en vaak) persoonlijke kritiek krijgen
- ze lof krijgen op persoon of overdreven lof op prestatie



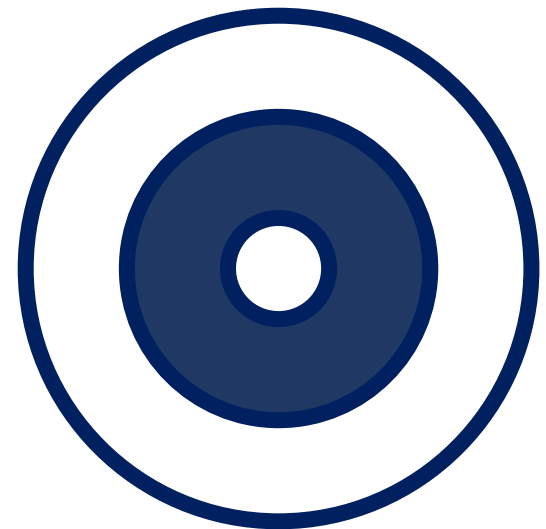
Succesangst vanuit sociale angst

Angst om buiten de groep gesloten te worden

- je aanpassen aan de meerderheid

Weet hoe het voelt om te verliezen/ falen en de ander dat niet aan willen doen

- niet meedoen
- niet winnen
- eigen prestatie bagatelliseren
- ander ophemelen/ opbeuren
- ander deelgenoot maken v.h. succes

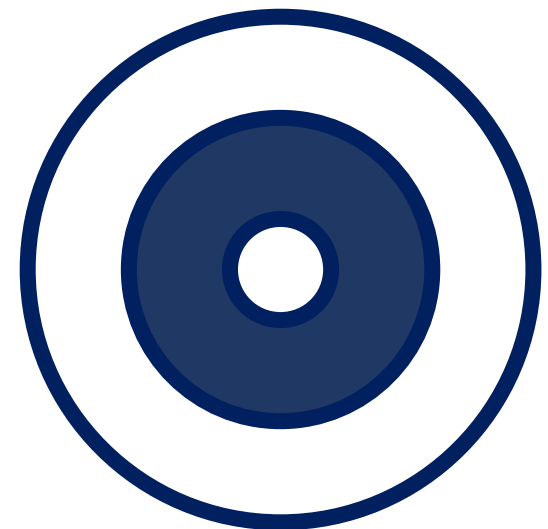


Succesangst voorkomen & verminderen

Sociale angst

Vaste mindset vergroot succesangst vanuit sociale angst:

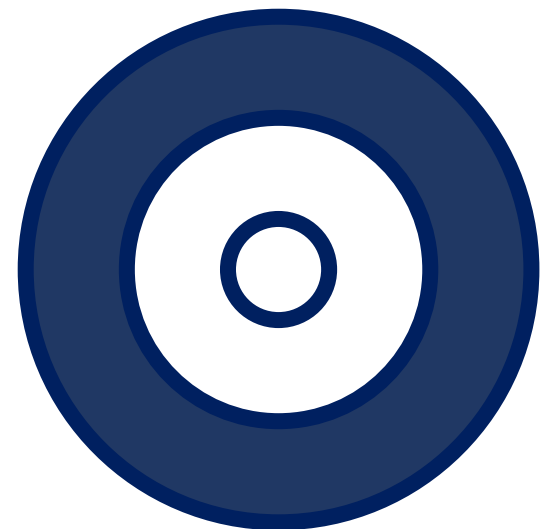
- Als jij succes hebt faalt de ander
- Iets beter kunnen betekent beter zijn
- Falen als bewijs van onvermogen
- Succes als eindpunt



Succesangst als bewuste keuze

Is eigenlijk geen succesangst maar een afwegen van voordelen en nadelen van maatschappelijk succes.

Kan wel worden ingegeven door onrealistische denkbeelden.



BOB-doelen stellen



- ✓ Beleven (ervaren)

Wat wil jij ervaren/ meemaken/ beleven?

- ✓ Ontwikkelen

Wat wil jij ontwikkelen? Hoe wil jij groeien? Wat wil je leren?

- ✓ Bijdrage

Welke bijdrage wil jij leveren aan de wereld/ het milieu/ jouw doelgroep/ jouw gezin/ jouw klant/... ?

Literatuur bij de presentatie

- Canavan, D. (2011 (1st ed 1989)). *Fear of Success*. In R. C. Curtis, *Self-Defeating Behaviors: Experimental Research, Clinical Impressions, and Practical Implications* (pp. 159-186). New York and London: Plenum Press.
- Dweck, C. S. (2012, 3e druk). *Mindset*. London: Robinson.
- Fels, A. (2008 (vertaling)). *Vrouwen & Ambitie; nieuwe keuzes, hardnekkige taboes*. Uitgeverij Réunion.
- Lakhiani, Vishen (2014) *Goal Setting Redefined: The Three Most Important Questions to Ask Yourself*. Youtube.
- Tresemer, D. W. (1977). *Fear of Succes*. New York: Springer.
- Whitley, M. D. (2001). *Bright Minds, Poor Grades; Understanding and Motivating Your Underachieving Child*. New York: Perigee.
- Williamson, M. (2015 (4e ed.)). *A return to love; Reflections on the Principles of A Course in Miracles* . London: Thorsons Classics.
- Zell, A. L., & Exline, J. J. (2014). Sparing others through social comparison. In Z. Krizan, & F. X. Gibbons, *Communal Functions of Social Comparison* (pp. 95-119). New York: Cambridge University Press.