

1. Voor of tijdens toetsen of presentaties heb ik last van lichamelijke klachten zoals:

- slecht slapen
- trillende handen
- zweten
- buik-, maag- of spierpijn
- stotteren
- rood worden

- Sjonge, dat heb ik altijd!
- Helaas heb ik dat best vaak ja.
- Dat heb ik gelukkig maar af en toe.
- Ik wist niet eens dat mensen daar zo last van konden hebben! Ik heb dat nooit.

2. De zenuwen die ik tijdens een toets of presentatie heb krijg ik maar niet onder controle. Pas als het toetsmoment voorbij is word ik rustig.

- Zenuwen? Wat zijn dat?
- Dit komt bij mij maar af en toe voor.
- Yep, best vaak.
- Ik heb het altijd, ik word er bijna gek van!

3. Voor of tijdens toetsen of presentaties heb ik last van negatieve gedachten zoals:

- ik kan het niet
- ik haal vast een slecht cijfer
- straks moet ik van school af
- ze vinden me vast dom en stom
- straks stel ik m'n ouders teleur

- Ik betrap mezelf er af en toe op dat ik dan wel eens negatief denk.
- Natuurlijk niet! Positief denken is mijn natuur.
- Ik denk continu negatief. Helemaal tijdens toetsen!
- Dit komt bij mij echt té vaak voor.

4. Ik werk tijdens toetsen of presentaties chaotisch en ongestructureerd.

- Yep, thats'me.
- Ik ben zo gestructureerd dat het bijna eng wordt 😊
- Meestal lukt het wel om gestructureerd te werken hoor!
- Dat komt vaak voor ja.

5. Tijdens toetsen, examens of presentaties heb ik last van zogenaamde black-outs: ik kom niet meer bij de informatie die ik geleerd heb en vóór de toets nog wel wist.

- Af en toe kom ik niet meer op wat ik geleerd heb.
- Maar al te vaak helaas
- Ik maak mijn toetsen als het ware fluitend.
- Dit heb ik altijd.

6. Voor, of tijdens een toets zakt de moed mij in de schoenen.

- Moed in de schoenen? Wat is dat? Ik ga knallen!
- Ja, wat heeft het voor zin. Ik haal toch een slecht cijfer.
- Als ik het goed geleerd heb komt het wel goed. Maar soms ben ik best gespannen.
- Ik merk dat ik er vaak als een berg tegenop zie.

7. Ik ben bang fouten te maken.

- Liefst doe ik iets goed, maar als ik een foutje maak is dat niet zo erg.
- Ik maak liever geen fouten.
- Ik haat het! Ik wil het koste wat kost voorkomen.
- Niemans is perfect en ik ook niet. Een foutje? No big deal.

8. Tijdens een 'faalangstmoment' lukt het me niet om me te concentreren. Ik dwaal af en ga dromen

- 🎵 I'm dreaming of a white Christmas... 🎵 Wat? Oh ja, een toets maken...
- Ik laat me niet afleiden, ik heb een ijzersterke concentratie.
- Komt best wel vaak voor dat ik dan afdwaal ja.
- Soms, maar meestal lukt concentreren nog wel.

9. In het algemeen is mijn zelfvertrouwen al niet zo groot. Maar tijdens een toets of presentatie dan is de onzekerheid torenhoog.

- Eigenlijk ben ik best zeker van mezelf, maar soms komt het tijdens een toets voor dat ik me onzeker voel.
- Pfffff, wie maakt mij wat!
- Klopt, er blijft niets meer van me over.
- Ja regelmatig, slaat de twijfel toe en voel ik me onzeker

10. Door mijn faalangst presteer ik minder goed dan ik in werkelijkheid zou kunnen.

- Inderdaad, mijn cijfers zijn vaak lager.
- Ik haal altijd lagere cijfers door die irritante faalangst
- Mijn cijfers vallen mee gelukkig
- Ik haal nooit slechte cijfers. Zeker niet door faalangst.