

Sandra M. Leefmans

Te slim om te slagen

**Over succesangst bij
hoogbegaafden**

Prismatis - Deventer

Te slim om te slagen; over succesangst bij hoogbegaafden

Sandra Leefmans

2018 – Prismatis, Deventer

Omslagillustratie en illustraties binnenwerk: H el ene Jorna

Omslagfoto: Rosan van de Kraats, Shoots & More

ISBN 978-90-828368-0-6

  2018. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord	13
Inleiding	19
Wat is succes?	20
Wat is angst?	20
Succesangst dus.....	21
Waarom succesangst en hoogbegaafdheid?	21
Waarom geen straalangst?.....	22
Te slim om te slagen.....	23
Opbouw van het boek	24
deel 1 wat is succesangst?.....	27
1 Succesangst	31
1.1 Ontstaanswijze 1: succesangst als bewuste keuze .	31
1.1.1 Stoppen met ontwikkelen	32
1.1.2 Het volhouden	33
1.1.3 Verantwoordelijkheden.....	33
1.1.4 Andere verwachtingen	34
1.2 Ontstaanswijze 2: succesangst als sociale angst	34
1.2.1 De ander willen sparen.....	35
1.2.2 Angst om buitengesloten te worden	35
1.3 Ontstaanswijze 3: zelfbeeld.....	38
1.3.1 Complimenten en zelfbeeld.....	39
1.3.2 Lof.....	42
1.3.3 Erkenning	43
1.3.4 (Persoonlijke) kritiek	44

1.3.5	Verschil tussen verwachting en resultaat	45
1.4	Samenvatting.....	48
2	Succesangst herkennen.....	53
2.1	De gevoelens van de ander sparen	53
2.1.1	De eigen prestatie bagatelliseren	55
2.1.2	De ander prijzen	55
2.1.3	De gezamenlijkheid benadrukken	56
2.2	Succes vermijden	56
2.2.1	Doen waar je het minst goed in bent	57
2.2.2	Doelloosheid	58
2.2.3	Onderpresteren	60
2.2.4	Uitstellen	63
2.3	Succes saboteren.....	63
2.4	Imperfecties	65
2.4.1	Perfectionisme	67
2.5	Samenvatting.....	68
3	Angst.....	73
3.1	Hoe werkt angst?	73
3.1.1	Andere blik	76
3.2	Angst, angststoornis, paniek en paniekstoornis	76
3.2.1	Angst.....	77
3.2.2	Angststoornis.....	77
3.2.3	Paniek en paniekstoornis.....	79
3.3	Succesangst en paniek.....	80
3.4	Succesangst als stoornis	80

3.5 Laveren tussen faalangst, succesangst en streven naar succes	82
3.6 Samenvatting	86
4 Het maaiveld en andere denkbeelden	91
4.1 Maaiveldcultuur	91
4.2 Magisch denken.....	93
4.2.1 Rad van fortuin	93
4.2.2 Boze oog.....	96
4.3 Professioneel succes.....	98
4.3.1 Krabbenmandmentaliteit	100
4.3.2 Het door-de-mand-val-fenomeen	101
4.4 Beleefdheid en bescheidenheid	104
4.5 Samenvatting	105
deel 2 hoogbegaafdheid en succesangst.....	107
5 Hoogbegaafden en succesangst.....	111
5.1 Types van Betts en Neihart	112
5.1.1 Het aangepast succesvolle type	114
5.1.2 Het uitdagend creatieve type.....	115
5.1.3 Het onderduikende type	116
5.1.4 De (potentiële) drop-out	118
5.1.5 Het dubbel bijzondere type	120
5.1.6 Zelfsturende autonome type	121
5.2 Types onderpresteerders	121
5.2.1 De uitsteller	121
5.2.2 De martelaar	122

5.3 Aangeleerde hulpeloosheid en locus of control.....	124
5.3.1 Externe locus of control.....	124
5.3.2 Aangeleerde hulpeloosheid	125
5.4 Sta jij jezelf succes toe?.....	126
5.5 Samenvatting.....	128
6 Schoolsucces en mindset	133
6.1 Wat is schoolsucces?	133
6.1.1 Het verschil tussen leren en presteren.....	134
6.1.2 Leren leren	134
6.1.3 Het kan toch niet zo makkelijk zijn?	136
6.1.4 De lat (te) hoog leggen.....	137
6.2 Hoogbegaafdheid vs excelleren.....	139
6.2.1 Ordelijkheid en schoolsucces.....	140
6.2.2 Homogene klas en schoolsucces	142
6.3 Mindset	144
6.4 Samenvatting.....	147
7 Executieve functies en overprikkelbaarheden	151
7.1 Executieve functies als schoolsucces.....	152
7.1.1 Responsinhibitie.....	154
7.1.2 Emotieregulatie.....	155
7.1.3 Taakinitiatie.....	157
7.1.4 Werkgeheugen, volgehouden aandacht, doelgericht doorzettingsvermogen	158
7.1.5 Planning/prioritering, organisatie, timemanagement en flexibiliteit.....	160
7.1.6 Metacognitie	161

7.2 Overprikkelbaarheden	162
7.2.1 Succesangst en overprikkelbaarheden	165
7.3 Samenvatting	166
deel 3 succesangst aanpakken.....	169
8 Succesangst aanpakken.....	173
8.1 Onze grootsheid.....	174
8.2 Succes en falen	175
8.3 Andere mensen.....	176
8.4 Succesangst als excuus.....	177
8.5 Hoe overleef ik mijn angst?.....	178
8.5.1 Doe het tóch.....	179
8.5.2 Onderzoek jouw succesangst	180
8.5.3 Zet een eerste stap	181
8.5.4 Definitie van succes	182
8.5.5 Succes delen	183
8.5.6 Succes (niet) vieren	185
8.6 Succes(angst) omarmen.....	187
Nawoord	189
Bibliografie.....	191

Inleiding

Je bent getalenteerd, hebt bijvoorbeeld een hoog IQ en je durft eigenlijk geen succes te hebben. Je doet er onbewust alles aan om maar geen succes te beleven. Je kiest het vak waar je het slechts in bent tot carrière. Je stelt uit, raakt dingen kwijt, schrijft uren voor de deadline de grootste onzin in je scriptie. Of je voelt weerstand tegen maatschappelijk succes, vindt het grote onzin om mee te doen aan de “ratrace”, omdat die nou eenmaal niet jouw waarden vertegenwoordigt. Je laat anderen wel eens winnen met een spelletje, omdat je geen zin hebt in de teleurstelling en boosheid van de verliezer. Je spreekt een ouder familielid uit beleefdheid niet tegen, ook al weet je het beter.

Misschien herken je bovenstaande voorbeelden niet allemaal als succesangst. Eigenlijk is of lijkt wat ik onder succesangst schaar ook niet altijd puur angst. Soms lijkt het te gaan over weerstand, gemakzucht of beleefdheid. Of zijn het zelfbeperkende gedachten of belemmerende gedragingen. In dit boek zal ik ook deze weerstand, gemakzucht, beleefdheid, zelfbeperkende gedachten en belemmerende gedragingen nader bekijken en verbinden met mijn ideeën over succesangst.

Verderop in dit boek zal er een genuanceerd beeld ontstaan over wat succesangst wel en niet is. Omdat ik wat meer pagina's nodig heb om dat genuanceerde beeld neer te zetten, stel ik voor dat we voor nu een werkdefinitie van succesangst formuleren. Om dat te kunnen doen wil ik eerst even het woord succesangst uit elkaar trekken in *succes* en *angst* en deze beide begrippen bekijken.

Wat is succes?

Om te weten wat succesangst is moet je eerst kijken naar wat succes is. Succes ziet er voor iedereen anders uit en kan gelang de situatie variëren van het zonder schade landen op Mars tot de knikker in het knikkerpotje doen belanden. Mijn definitie van succes is eigenlijk niets anders dan het bereiken van een doel. En dat doel kan groot of erg klein zijn. Dat doel kan op verschillende vlakken liggen. Je kunt jezelf bijvoorbeeld emotionele, spirituele, materialistische en esthetische doelen stellen. Maar ook een ander kan een doel stellen dat je dient te bereiken. In het reguliere onderwijs zijn veel van de te bereiken doelen door een ander – dan door het kind of jongere dat ze dient te behalen – bedacht en voorgeschreven.

Wat is angst?

Angst is een hormonaal-fysiologische reactie op waargenomen gevaar. Maar de ene angst is de andere niet. Angst is onze meest geweldige hulp als het op lichamelijk gevaar aankomt. Het kan je de goede kant op doen bewegen na de ontdekking van een afgrond. Het kan je helpen vliegensvlug van je fiets te springen als deze onder een voorbijrijdend bestelbusje komt, zodat jij ongedeerd blijft. Het kan je razendsnel de boom in doen klimmen wanneer je wordt aangevallen door een krokodil. Angst roept één van de volgende drie reacties op: vecht, vlucht of verstar. Biologisch gezien alle drie even handig – al naar gelang de situatie en de vorm van gevaar – als het gaat om het in stand houden van het individu.

Succesangst dus

Succesangst is angst voor succes. In mijn definitie van succes is het bereiken van een doel gelijk aan succes. Iedereen die zelf een doel kan stellen – of zich committeert aan het doel voor hem of haar door een ander gesteld – kan angst hebben dit doel niet te halen en/of angst hebben dit doel wel te halen. De angst je doel niet te halen is faalangst. De angst je doel wel te halen is succesangst.

Succesangst is dus niet hetzelfde als faalangst. Maar de uitingsvormen van succesangst en faalangst kunnen wel erg op elkaar lijken. Sterker nog, de uitingsvormen kunnen precies hetzelfde zijn. Succesangst is ook niet hetzelfde als perfectionisme. Maar perfectionisme kan wel samengaan met succesangst. Succesangst leidt tot uitstelgedrag, onderpresteren, vermijdingsgedrag en zelfsabotage, maar is daar niet gelijk aan. Succesangst is angst voor en/of weerstand tegen het hebben en krijgen van succes en/of de gevolgen van succes.

Niet elk te stellen doel geeft succesangst. Het ene doel is het andere niet.

Waarom succesangst en hoogbegaafdheid?

Dit boek gaat over succesangst bij hoogbegaafden, hun welbevinden en (school)loopbaan. Maar succesangst kan iedereen belemmeren doelen te bereiken. Als je mentaal in staat bent een doel te stellen, kun je last hebben van angst dat doel te halen. In Nederland ben ik succesangst alleen tegengekomen als het gaat over de mentale coaching van

topsporters bij het voorbereiden op en leveren van topprestaties. Bij het verrichten van topprestaties onder druk blijkt succesangst belemmerend te kunnen werken. De speerwerper die in de training olympische records gooit en tijdens een internationaal toernooi steeds (ver) onder deze prestatie blijft kan baat hebben bij mentale succesangstreductiecoaching. Bij topsport zijn de oefenuitkomsten en de wedstrijdprestaties mooi naast elkaar te leggen. Onderpresteren wordt hier, zoals ik uit monde van de in het voorwoord genoemde topsportcoach heb vernomen, al jaren met de succesangst-insteek aangepakt.

Ik ga er vanuit dat iedereen succesangst kan hebben. Ik ga er ook vanuit dat hoe meer talent iemand heeft, hoe meer kans op succes deze persoon heeft. En dat hoe meer talent hoe groter ook de kans is op groot succes. En dat wanneer je veel kans op groot succes hebt, je ook eerder last kunt hebben van succesangst. (Cognitief) getalenteerde mensen hebben volgens deze redentatie meer kans op succesangst en de belemmerende gevolgen van dien, dan mensen zonder dit talent. Met andere woorden, een hoogbegaafde kan een doel stellen dat hoger komt te liggen dan het doel dat een gemiddeld begaafde zich stelt. Met het bereiken van dat doel zal de hoogbegaafde er uit springen. Dat valt meer op dan een gemiddelde prestatie en kan meer aandacht opleveren dan een gemiddelde prestatie, wat ook meer angst kan oproepen.

Waarom geen straalangst?

Straalangst rijmt zo mooi op faalangst en wordt vooral in Vlaanderen vaker gebruikt dan het concept succesangst. Toch heb ik besloten het niet over te nemen in de titel van mijn boek en als kernconcept van dat boek. Voor mij is er

een verschil tussen stralen en succes hebben. De twee hoeven ook niet samen te gaan. Je kunt best stralen (blinken, schitteren, stralen van vreugde) zonder succes, en succes hebben zonder te stralen, ook als er geen angst meespeelt. Het woord *stralen* roept bij mij het beeld op van in het middelpunt van de belangstelling staan en gloeien of stralen van trots. Terwijl succes veel meer variaties kent. Succes zou datzelfde beeld kunnen zijn, maar er zijn natuurlijk veel meer manieren om succes te hebben of te ervaren. Ook manieren waarbij je niet persé straalt. Ook voor deze andere manieren van succes hebben en beleven kun je angstig zijn. Ook het succes waarbij je niet in het middelpunt van een zaal staat te stralen kan succesangst oproepen. Succesangst omvat dus straalangst, maar wordt er niet toe beperkt.

Behalve dat stralen heel gelukkig en blij kijken betekent heeft het nog een andere betekenis, namelijk het niet slagen voor een examen, zakken voor een examen en afgaan. Volgens van Dale (2018):

stralen (*straalde, heeft, is gestraald*)

1. *stralen afgeven*
2. *blinken, schitteren: stralen van vreugde*
3. *(informeel) zakken voor een examen*

Deze laatste betekenis is nou net de betekenis die niets te maken heeft met succes, maar juist met falen. Ook om alle hiermee samenhangende misverstanden voor te zijn heb ik het dus niet over straalangst maar over succesangst.

Te slim om te slagen

Nu we het toch over woordgebruik hebben... Ik weet dat veel hoogbegaafden en hoogbegaafdheidspecialisten vallen