

Omgaan met faalangst en onzekerheid

Een onderscheid maken tussen gevoel en ratio is voor managementcoach Herlinde Anthonissen cruciaal in het omgaan met faalangst. Om die reden start ze haar begeleidingen steeds met aandachtsoefeningen. “Die focus geeft de nodige rust om naar jezelf te kijken.” Bij een volgende stap neemt men de emoties die men ervaart onder de loep. Het is belangrijk om daarbij de eigen gevoelens en die van de anderen van elkaar te scheiden. “Door de interactie tussen mensen verwar je andermans gevoelens soms met je eigen gevoelswereld”, legt Herlinde Anthonissen uit. “Door klaarheid te scheppen in je emoties, krijg je er opnieuw grip op.” In een volgende stap bekijkt men de gedachten en overtuigingen door middel van een onderzoekende oefening. “Ik laat mensen op een gestructureerde manier kijken naar de ideeën die ze hebben over probleemsituaties. Daarbij kunnen facetten van hun opvoeding, hun opleiding, hun loopbaantraject of dagelijkse situaties op hun werkplek naar boven komen. Ik leer hen ook dat je zeggenschap hebt over je ideeën.”

Een van de handvaten die Herlinde Anthonissen aanreikt, is het advies om zichzelf stelselmatig in hun agenda te zetten. “Ik vraag leidinggevenden om minstens één keer per week een meeting met zichzelf in te plannen. Tijdens dat moment kijk je puur naar waar je mee bezig bent. Op die manier leer je je prioriteiten stellen.



Faalangst kun je overwinnen

Aan faalangst grenzende onzekerheid, nogal wat hoopopgeleide, succesvolle vrouwen worstelen ermee. Het staat bekend als het *impostor syndrome*. “Altijd zijn er wel argumenten om dingen niet te durven.” – Door **Peter Van Dyck**

Magda Lauwers is al een half jaar zaakvoerder van advocatenkantoor Blienberg, maar vóór ze die eigen zaak kon starten, legde ze een lang en hobbelig parcours af.

Magda lijdt aan wat psychologen het *impostor syndrom* (‘bedriegerscomplex’) noemen. Het treft heel wat hoogopgeleide, succesvolle mensen – veelal vrouwen – die in hun ambitie belemmerd worden door aan faalangst grenzende onzekerheid. Ze weten dat ze professioneel heel wat in hun mars hebben, maar toch vrezen ze dat ze elk moment door de mand kunnen vallen.

Hoewel het fenomeen al in 1978 beschreven werd in de VS, krijgt het nog niet zolang aandacht bij ons. Van de Nederlandse managementcoach en auteur Vreneli Stadelmaier verscheen onlangs het boek *F*ck die onzekerheid*, waaraan ze ook een website koppelde, met veel verrassende info (www.fuckdieonzekerheid.nl).

Er rust een zeker taboe op deze vorm van onzekerheid. Toch was Magda Lauwers bereid tot een moedig getuigenis.

Herlinde Anthonissen, die u gecoacht heeft tijdens het proces, vindt *impostor syndrome* een goede term.

U ook.

Magda Lauwers: Ja, je maakt jezelf wijs dat je iets niet kunt of er niet klaar voor bent. Je verzint allerlei redenen om niet verder te evolueren. De argumenten die je kunt aandragen, zijn legio.

Wat waren in uw geval die argumenten?

Lauwers: Het eerste excuus gaat terug naar mijn opvoeding. Ik kom uit een eenoudergezin. Mijn moeder heeft altijd heel goed voor me gezorgd, maar ze reageerde nogal onwennig op het idee dat haar dochter

carrière wou maken, al heeft ze me altijd gesteund in mijn studies en me nooit iets verboden.

Bovendien was ze zelf zelfstandige; in zekere zin was ze dus zelfs een voorbeeld. Ze zette destijds zelf de stap om mee een bedrijf te leiden en toch vroeg ze zich af waarom ik het mezelf niet makkelijker maakte. Het was toch veel eenvoudiger een vaste job te zoeken? Wellicht omdat ze zelf haar zelfvertrouwen was kwijtgeraakt door haar echtscheiding, had ze liever dat ik voor zekerheid zou kiezen. Ik heb het gevoel dat mijn moeder heel trots op me is, maar dat heeft ze nooit gezegd. In plaats van me te stimuleren, omringde ze me met onzekerheid.

Ik werd advocaat en werkte keihard. Ik heb heel veel geleerd tijdens mijn stage, maar mijn toenmalige *patron* was erg dominant en paternalistisch. Dat zaaide twijfel. Zou ik ooit kunnen wat hij kon? Dat ik intussen trouwde en twee kinderen kreeg, was een ander excuus om niet mijn eigen zaak te starten. Dat combineren met kleine kinderen leek me onmogelijk.

In het begin waren die argumenten nog vrij terecht, maar op de duur voelde ik me niet goed meer in mijn vel. Niettemin heb ik nog bijna zeven jaar getwijfeld of ik een andere weg zou uitgaan. Ik bleef mezelf maar inpeperen dat ik niet commercieel ingesteld genoeg was en onvoldoende klanten kon werven om van een eigen kantoor een succes te maken.

In het boek *F*ck die onzekerheid* staat dat mensen met een bedriegerscomplex vrezen dat hun succes ten koste van anderen zal gaan, in de eerste plaats hun gezin. Dat klopt dus?

Lauwers: Absoluut. Al ben ik blij dat ik de stap niet zette toen ik nog een jonge moeder was. Er komt enorm veel bij een eigen firma kijken. Het stopt niet bij het organiseren van het werk, ook in de administratie en het leiding geven kruipt veel werk, en meestal doe je dat na de uren. Mijn kinderen zeggen nu soms wel

► eens: 'Mama, je moet stoppen met werken', maar op onze emotionele band heeft het totaal geen impact.

Hoelang bent u bij het advocatenkantoor waar u het vak leerde beleven?

Lauwers: Twintig jaar. In 2012 heb ik er afscheid van genomen. Daarna volgde een tussenstap, die ik ook echt nodig had. Ik ben eerst mee in een avontuur gestapt waar twee jongere collega's een jaar eerder aan waren begonnen. We probeerden met drie dat nieuwe kantoor te runnen. Die keuze kwam mij op dat moment goed uit, omdat ik de risico's niet alleen moest dragen.

Na twee jaar bleek echter dat het leeftijdsverschil ons toch parten speelde en mijn visie te anders was. Toen besepte ik dat ik niet meer de Magda van tien jaar geleden was. Ik was te lang ter plaatse blijven trappelen. Ik was er echt aan toe om mijn eigen weg te gaan. Toen ik de mensen met wie ik al jaren samen had gewerkt vertelde dat ik beslist had om een advocatenkantoor te starten, rea-

geerden die: 'Eindelijk!' Ze hadden me nooit willen pushen, maar geloofden er blijkbaar wel erg in.

Daar hadden ze nooit eerder blij van gegeven? Zou dat u dan niet geholpen hebben?

Lauwers: Het zou me inderdaad geholpen hebben als ze dat eerder hadden aangegeven. In de periode dat ik me slecht voelde en wist dat ik iets moest *doen*, maar schrik had om actie te ondernemen, vroeg ik wel eens de mening van mensen in mijn directe omgeving, zoals mijn man, maar die durfden niet in mijn plaats te beslissen. Mijn naasten lieten mij heel vrij. Ik moest zelf weten wanneer ik klaar was voor een volgende stap. Toen ik eenmaal besloten had om een eigen zaak te beginnen, kreeg ik de volledige steun van mijn man. Je moet er als koppel helemaal achter staan.

Wat hebt u moeten doen om, zoals u het zelf uitdrukt, 'de Magda van tien jaar geleden' van u af te schudden?

Lauwers: Een heel belangrijk kantelmoment was een managementcursus die ik in de periode 2007-2008 volgde bij Herlinde Anthonissen. Dat heeft mijn denkpatronen fundamenteel gewijzigd. Door de klik die ik daar heb gemaakt, ben ik stap voor stap gaan beseffen dat ik mezelf iets wijsmaakte. Eerst was dat besef er enkel op de achtergrond: ik durfde het nog niet helemaal te zien, waardoor ik toch verder deed zoals ik bezig was. Ik was zo benomen door mijn dossiers dat ik weinig tijd overhield om in mezelf te investeren.

Op een gegeven moment was ik mentaal al zo ver geëvolueerd dat ik vennoot wou worden. Hoewel ik

beter had kunnen weten, bleef ik te lang geloven dat dat zou lukken. Opnieuw maakte ik mezelf wat wijs, omdat het zo comfortabel was. Ik moest zelf geen initiatief nemen. Ik had te veel schrik om alleen te springen. Omdat er toch spanningen kwamen, drong ik aan op meer zekerheid en een engagement om mij ook zaakvoerder te maken. Ook daar kwam echter niets van in huis. Op een avond in december 2011 stapte ik op mijn *patron* af met de vraag: "Je bent helemaal niet van plan om mij zaakvoerder te maken, hè?" Toen hij dat bevestigde, had ik een heel moeilijk moment. Ik werd heel ongelukkig, maar diep vanbinnen wist ik dat ik er sterker uit zou komen. Mentaal nam ik toen al afscheid.

Ligt de sleutel bij een rationeler benadering van jezelf?

Lauwers: Ja, maar het blijft een hele uitdaging om de rationele dialoog met mezelf aan te gaan. Ook blijft het

moeielijk om te erkennen wat ik kan en niet kan. Al denk ik dat dit minder met het *impostor syndrome* dan met mijn perfectionisme te maken heeft. Ik leg de lat altijd heel hoog voor mezelf. Als het dan mislukt, heb ik het er nog altijd heel moeilijk mee. Ik kijk niet naar wat ik al wél heb gerealiseerd, ik focus te veel op mijn fouten. Ik kan het probleem nu wel beter plaatsen en benoemen, maar mijn werk op dat vlak is nog lang niet af.

Was het vooral het gebrek aan erkenning dat knaagde?

Lauwers: Dat, en het gebrek aan geloof in mezelf. Dat erkenning heel doorslaggevend kan zijn, klopt. Ik denk dat véél mensen zich daaraan kunnen optrekken. Vaak denk ik: was ik in mijn

jeugd maar wat meer aangemoedigd. Daar let ik nu met mijn eigen kinderen heel erg op: ik wijs hen bewust op hun positieve punten en stimuleer hen om te genieten van wat ze doen. Ik ben er mijn *patron* dankbaar voor dat hij dat geloof in mijn capaciteiten wel heeft gesterkt door me, in mijn eerste jaren als advocaat, moeilijke dossiers toe te vertrouwen.

Naast de opvoeding is vaak het culturele verwachtingspatroon een grond voor het impostor syndrome bij vrouwen, zo stelt Vreneli Stadelmaier. Hoe meisjes in de maatschappij benaderd worden, zou een stemmel drukken?

Lauwers: In mijn geval heeft dat nooit gespeeld. In onze professionele wereld is er heel wat mogelijk voor vrouwen. Het hangt van je ingesteldheid af. Als advocate zit ik dikwijls aan tafel met enkel mannelijke bedrijfsleiders, bankiers en accountants, en ik heb gemerkt dat als je zelf uitstraalt dat je bent wie je bent je zelden op weerstand botst. ■



"Erkenning kan heel doorslaggevend zijn."