

LEVE DE LOSER!

Falen is mislukken.
Ergens niet in slagen.
Tekortschieten.

En ook al geven we ons
tegenwoordig, mede
dankzij social media,
bloter dan ooit, het zijn
alleen de successen die
we delen. Onterecht,
want falen maakt je sterker.
Negen inzichten.

Mislukken is zo gek nog niet

GEBRUIK EEN MOTTO

Stel, je herkent jezelf eigenlijk wel in dat prestatiegericht denken. Is er dan nog hoop? Zeker, meent Arjan. 'Je bewust worden van wat je wilt bereiken, is stap één. Stel je wilt een huis kopen. Denk erbij: ik wil leren om.... een huis te kopen. Dat maakt het hele proces veel leuker, interessanter. En hanteer motto's om je neiging tot presteren om te zetten in de vraag wat je wilt leren. Een motto zou kunnen zijn: laat maar lekker veel misgaan, daar steek ik wat van op'.

LEREN IN PLAATS VAN PRESTEREN

Ben je gericht op leren in plaats van op presteren, dan zul je eerder geneigd zijn te doen wat nodig is om je doelen te bereiken, zegt Arjan van Dam, schrijver van het boek 'De kunst van het falen'. 'Prestatiegerichte mensen zijn – in tegenstelling tot wat we vaak denken – juist geneigd dingen uit te stellen vanwege de druk die ze zichzelf opleggen. Als je wilt presteren, laat je zien wat je kunt. En als je wilt laten zien wat je kunt, wil je niet falen. Dat hoort er niet bij. Prestatiegerichte mensen geloven ook niet dat ze zich zo kunnen ontwikkelen. Mensen die gericht zijn op leren wel. Zij stappen uit hun comfort-zone om vanuit hun ambitie iets nieuws te ontdekken. Zij stellen uitdagender doelen.' Leegerichte mensen hebben veel meer vertrouwen in hun eigen kunnen, weet Arjan van Dam. 'Daardoor werken ze beter samen en zijn het fijne mensen om mee samen te werken.'

VERWACHT NIET ZOVEEL VAN JEZELF

Als we succes hebben, zijn we meestal al maar heel kort blij. Meteen daarna verwachten we al weer meer van onszelf. Falen we, dan zijn we niet in staat onze verwachtingen in te perken. Je kunt jezelf tot doel stellen elk jaar de marathon van New York te lopen. Als je in een bepaalde periode – bijvoorbeeld omdat je kind veel tijd en aandacht vraagt – het bijbehorende trainings-schema telkens niet haalt, wat doe je dan? Baal je dan van jezelf? Of zeg je: ik stel mijn doel bij en train voor de halve marathon van Berlijn. Op die manier ben je nog steeds succesvol, maar dan op een nieuw podium. Het oude, waar je vanaf dreigde te vallen, heb je verlaten. Arjan: 'Als je je doelen wel graag hoog stelt, prima, maar wees dan ook tolerant ten opzichte van je eigen fouten. En dat laatste is lastiger voor mensen die willen presteren. Ze zijn constant bang door de mand te vallen en dat veroorzaakt stress.'

HELP!

Je bedrijf failliet zien gaan en achterblijven met een lege spaarpot en doorlopende vaste lasten is heftig. Maar voor sommigen is het ook een onverwachte boodschap: Nu ben je vrij. Vrij om meer betekenis te geven aan je leven. Als je niet onmiddellijk weer geld hoeft te verdienen om te overleven, vraag jezelf dan af: hoe kan ik anderen helpen? Zo kan een tegenslag iets moois opleveren. Want als er ergens een deur dicht gaat, gaat er ergens anders ook altijd weer één open. Vaak denken of dromen we over wat we verder nog met ons leven zouden kunnen doen. Sterker nog, wat we liever met ons leven zouden doen. Meer tijd met de kinderen doorbrengen nu ze nog zo jong zijn. Een weeshuis beginnen in een land waar je ooit doorheen reisde. Nu is je kans. En zeg nou zelf: reizen, goedkoop leven en mensen helpen die het echt nodig hebben, klinkt best goed. En de kinderen kunnen misschien wel mee.

ELLEDE VERBROEDERT

Kijk maar naar de enorme vlucht die online supportgroepen nemen. Zoals de 15 miljoen 'slachtoffers van de recessie' op Facebook, een groep gestart door een boze werkloze uit Canada die zijn baan verloor als gevolg van de crisis. Je moet iemand de schuld geven! Bovendien vermindert het gevoel van onmacht als je je boosheid kunt delen. Ook al verandert er in eerste instantie niets aan de situatie, je staat er tenminste niet alleen voor. Uiteindelijk voelden deze pechvogels op Facebook zich zo nauw betrokken bij elkaars leed, dat ze tips en hints gingen delen. Ga daar eens solliciteren, op deze manier kun je geld besparen. En zo werd het delen van individueel falen een online bron voor slimme strategieën om te overleven in moeilijke tijden.

FALEN RELATIVEERT

We doen onze uiterste best om falen te voorkomen. Arjan: 'We leven in een buitenkantcultuur. Alles draait om wat je doet en wat je laat zien. Dat je in ontwikkeling bent, houd je voor jezelf. Juist ook op het werk. Vroeger had je de leerling en de meester, nu moet je alles direct kunnen. Het leerproces is uitbesteed aan scholen en instituties en aan ons oog onttrokken. Alsof leren iets is om je voor te schamen.' Kortom: een keer goed falen en dan ontdekken dat je, hé, nog steeds leeft, brengt het juiste perspectief terug. Bovendien, het grote falen van vandaag is hét boeiende verhaal bij de koffieautomaat van morgen. Mensen die een flinke tegenvaller te verwerken kregen, hebben vaak een goed gevoel voor humor. Ze beseffen heel goed wanneer ze iets – of zichzelf – te serieus nemen.

SCHULD OF SCHAAMTE?

Voel je schuld of schaamte als je faalt? Dat bepaalt namelijk of je er iets van leert of niet. Bij schuld gaat het om iets dat je deed. Bij schaamte gaat het om hoe je bent. In het laatste geval verwachtte je dus al te falen en deed je niets om het te voorkomen. Maar deze cirkel van aangeleerde hopeloosheid kan doorbroken worden. In plaats van te denken: ik ben een mislukking, kun je ook denken: ik ben een goed persoon die een fout heeft gemaakt waar ik van kan leren. Overigens blijkt uit diverse onderzoeken dat vrouwen bij falen geneigd zijn de schuld bij zichzelf te leggen. Mannen zoeken de oorzaak eerder buiten zichzelf. Arjan: 'Vrouwen zijn ook behoorlijk prestatiegericht. In de regel vinden zij het belangrijker dan mannen wat anderen van hen vinden en zijn ze erop gebrand een goede beoordeling te krijgen. Ik zeg: wees leergericht, richt je op jezelf en zorg ervoor dat je het goed doet in de ogen van... jezelf!'

DOE AAN OPTIMISME

Wie meer veerkracht wil hebben om te durven falen, ontwikkelt zeven vaardigheden: wees je bewust van je emoties, controleer je impulsiviteit, leer te denken vanuit verschillende perspectieven, geloof in je eigen oplossingsgerichtheid, neem aanvaardbare risico's en vooral: wees optimistisch. Hamlet zei het zo: 'Er is niets alleen maar goed of fout. Maar door er zo over te denken, wordt dat het wel.' Door het positieve voorrang te geven, creëer je hoop in de wereld – en haal je de angel uit de kans op falen. Want hoe erg is dat nog als je denkt in termen van kansen en hoop. Arjan: 'In de VS geeft failliet gaan een zekere status. Oké, je hebt gefaald, maar ook gedurfd. Amerikanen erkennen het nut van falen. In Nederland beoordelen we een failliete ondernemer als incapabel.'

GRIJP JE KANS

Als je denkt ik wil leren, durf je meer. Neem bijvoorbeeld schaatsen: als je niet bang bent om te vallen, gaat het beter. Falen is vallen. Met vallen en opstaan leert men. Falen is onvermijdelijk als je ergens beter in wilt worden én het is een kans om je koers te wijzigen. Grijp die kans!

Boekentips

- *De kunst van het falen*, door Arjan van Dam, uitgeverij Ambo
- *Loser, over het kleine leed dat falen heet*, door Ad van Gaalen, Anneloes van Gaalen en Willemijn van Herwijnen, uitgeverij d'Jonge Hond

'IN DE VS
GEEFT
FAILLIET
GAAN
EEN
ZEKERE
STATUS.
**OKÉ,
JE HEBT
GEFAALD,**
MAAR
OOK
GEDURFD'