

Prestatie-angst op het werk

Door: Ard Nieuwenbroek en Jan Ruigrok

'Je hebt het in je vingers, het zit helemaal in je hoofd, maar het komt er niet uit.' Je presteert onder je kunnen. Je hebt prestatie-angst. Veel mensen zwijgen liever over hun prestatie-angst, en zeker op hun werk. Begrijpelijk: het is onprettig om over vervelende zaken te praten en voor je het weet word je er in je bedrijf negatief op beoordeelt. Maar wanneer in een gezelschap iemand zijn of haar prestatie-angst ter sprake brengt volgen er snel meestal ervaringen van anderen. Iedereen heeft ervaring met prestatie-angst. Gelukkig zijn die niet voor iedereen even vervelend. Veel mensen zijn hun prestatie-angst de baas en ervaren die als een prettige spanning die ze nodig hebben om te kunnen presteren. Voor anderen is prestatie-angst een overheersende factor in hun leven en vaak met name op hun werk. Ze worden er door verlamd. Naast het onderpresteren gaan zij gebukt onder het feit dat hun leven niet de kwaliteit heeft, die het zou kunnen hebben. Promotie binnen het werk kun je wel vergete, terwijl je het eigenlijk zo graag zou willen. De grootste groep mensen zit tussen deze twee uitersten: hun prestatie-angst is niet allesoverheersend, maar zij kennen wel momenten waarop hun prestatie-angst hen soms de baas is. Wie herinnert zich niet zenuwslopende sollicitatiegesprekken of de spanning bij een functioneringsgesprek?

De Hofstad 14
5296 NK Esch

Telefoon: 0411-602 708
Fax: 0411-602 938
Mobiel: 06-542 552 20
E-mail: info@orthohulp.nl
Internet: www.orthohulp.nl

Bankrelatie ABN-AMRO
IBAN: NL16 ABNA 0981 1368 42
BIC: ABNANL2A

KvK Oost-Brabant: 17114805
BTW: NL807896160B01

Verschillende soorten prestatie-angst

Een mens staat voor vele taken: hij wil voldoende te eten hebben; zich omringen met mensen waar hij om geeft. Hij wil voldoende leren om zijn capaciteiten te benutten. Hij wil zijn lichaam onder controle hebben. Hij wil voor zichzelf op kunnen komen en ga zo maar door. Ook mensen die last van prestatie-angst hebben, slagen er in een aantal van die taken naar volle tevredenheid uit te voeren. Alleen bij sommige van die taken gaat het mis: de angst is hen de baas, verkramp, schakelt het denkvermogen uit en zorgt voor dat resultaten uitblijven of bitter tegenvallen. Meestal is het geen ramp wanneer iets een keer mislukt, maar naarmate het aantal mislukkingen toeneemt, wordt het moeilijker dezelfde taak met succes af te ronden.

Wanneer we taken en opdrachten op het werk bekijken laat prestatie-angst zich indelen in twee groepen:

Cognitieve prestatie-angst

(En daarnet wist ik het allemaal nog....)

Cognitie is het leervermogen in mensen. Voor mensen met cognitieve prestatie-angst, is het moeilijk te laten zien wat ze aan kennis hebben opgedaan.

De avond voor mijn belangrijke presentatie kende ik alle producten van top tot teen uit mijn hoofd, inclusief de verkoopcijfers en targets. Toen ik een dag later tegenover mijn

verkopers zat, kwam ik niet verder dan het meeste verkochte product.

Sociale prestatie-angst

(Wat zullen ze wel niet van me denken...)

Verlegenheid is een woord dat dicht in de buurt komt van sociale prestatie-angst. Het treedt op in contact met anderen. In een gesprek, als je een groep moet toespreken, of gewoon bij een bestelling van een pondje kaas.

Prestatie-angst uit zich op vele manieren

Wanneer je iemand vraagt een collega met prestatie-angst te omschrijven, is de kans groot dat je het beeld krijgt van iemand met de opgetrokken schouders en gebogen hoofd: een stille, schichtige figuur waar de onzekerheid vanaf straalt. Dit is één van de manieren waarop prestatie-angst zich uit. Er zijn nog meer manieren om onzekerheid te verbergen.

Leo, mijn collega, kan zich moeilijk in een groep handhaven. Hij werkt in een nogal drukke club mensen met een aantal rouwdouwers. Op zich geen slechte kerels maar je moet wel gebekt zijn om daar tegenop te kunnen. Leo is dat niet. Als hij zenuwachtig is, gaat hij zichzelf overschreeuwen, geeft een grote bek en is meteen grof. Wat je nu ziet, is dat hij iedere week zo'n drie keer knetterende ruzies heeft en dat de directie dreigt hem van die werkplek te verwijderen. Ik weet zeker dat als ze het anders zouden aanpakken ze zo'n kerel aan hem zouden hebben. 't Is triest.

Mensen bij wie prestatie-angst de baas is, zijn nauwkeurige boekhouders waar het gaat om het bijhouden van negatieve ervaringen. Exact weten ze aan te geven waarom zaken fout lopen. Hun conclusie ligt voor de hand: het zal de volgende keer weer niet lukken. Wanneer het op je werk gaat om spannende opdrachten, komen als vanzelfsprekend redenen naar boven die een positief resultaat wel heel moeilijk maken:

- 'ik kan het toch niet';
- 'de vorige keer ging het ook al fout';
- 'het lukt me niet';
- 'ik zal het maar proberen, maar veel vertrouwen heb ik er niet in'.

Effectief omgaan met prestatie-angst

Als je prestatie-angst de baas wilt worden is het belangrijk dat je positieve ervaringen herkent en benoemt. Dat is niet het wegpoetsen van negatieve ervaringen. In de film *The Life of Brian* zingen ter dood veroordeelden: always look at the bright side of life. (Bekijk het leven altijd van de positieve kant.) Zover gaan we niet. Maar om het altijd van de donkere kant te bekijken, is een ander uiterste. Als je alleen kijkt naar je nare ervaringen, krijg je een negatief beeld van jezelf. Je maakt jezelf lelijker dan je bent. Wie gelooft in

De Hofstad 14
5296 NK Esch

Telefoon: 0411-602 708
Fax: 0411-602 938
Mobiel: 06-542 552 20
E-mail: info@orthohulp.nl
Internet: www.orthohulp.nl

Bankrelatie ABN-AMRO
IBAN: NL16 ABNA 0981 1368 42
BIC: ABNANL2A

KvK Oost-Brabant: 17114805
BTW: NL807896160B01

eigen prestatie-angst, kent veel van zijn slechte eigenschappen. Willekeurige eigenschappen worden vaak lelijker gemaakt dan ze zijn. Het lijkt er op dat eigenschappen, die op zich niet goed of slecht zijn, in een potje gedaan worden, waarop een etiketje zit met de tekst: dit is niet goed.

De kunst bestaat er uit dat je de niet-helpende gedachten omvormt tot helpende, of minder bedreigende gedachten. Een paar voorbeelden:

niet-helpende gedachten

Zo'n belangrijke gebeurtenis moet perfect zijn.

Als ik misluk ga ik af in de ogen van mijn collega's.

Als het misloopt worden mijn promotie-kansen naar een representatieve baan veel minder;

Er komen 250 mensen.

helpende gedachten

Het is natuurlijk onmogelijk om onder die omstandigheden een perfecte speech te houden. Gelukkig mogen er best een paar foutjes tussen zitten.

Goed van mij hé: dat ik dat durf. Ik sta daar maar eventjes. Als het mislukt zullen een paar collega's misschien vinden dat ik afga. Nou en? Mogen zij het de volgende keer doen!

Voor mijn baan is het houden van een speech als deze een belangrijke vaardigheid. Mooi dat ik die nu binnen het bedrijf kan oefenen. Mijn chef zal mijn durf waarderen. Als het mislukt zal ik nog wel eens kans krijgen. En als ik die niet krijg, zorg ik er zelf voor.

Dat kan me een hoop waardering opleveren! Er zitten er vast wel een paar tussen met een leuk hoofd. Die kan ik tijdens mijn speech mooi als richtpunt gebruiken.

Prestatie-angst blokkeert veel werknemers op hun werk. Ze presteren onder hun niveau en de tevredenheid met het werk is gering. Aanpakken van prestatie-angst is dan ook niet alleen belangrijk voor een werknemer zelf, maar ook voor het bedrijf. Personeelsbeleid zonder aandacht voor prestatie-angst is eigenlijk als een hete zomer zonder ijsjes.

Ard Nieuwenbroek en Jan Ruigrok zijn beiden trainers op het gebied van prestatie-angst zowel in het bedrijfsleven als in het onderwijs.

De Hofstad 14
5296 NK Esch

Telefoon: 0411-602 708
Fax: 0411-602 938
Mobiel: 06-542 552 20
E-mail: info@orthohulp.nl
Internet: www.orthohulp.nl

Bankrelatie ABN-AMRO
IBAN: NL16 ABNA 0981 1368 42
BIC: ABNANL2A

KvK Oost-Brabant: 17114805
BTW: NL807896160B01