



# *Wie is er bang voor de BOZE WOLF?*

*Over de omgang met angst,  
moeilijke mensen,  
gevaarlijke situaties  
en wat je eraan kunt doen...*

**Dr. Inga Wolframm**  
**Hoofd Fondsenwerving**

De wolf in schapskleren dus? Nee hoor, slechts voormalige mentale coach met een PhD op gebied van persoonlijkheid, angst en dier-mens interactie



*Ben je ooit eens bang geweest?*

A woman in a red dress stands in a lush green forest, holding a basket. The scene is filled with tall trees and dense foliage. In the top right corner, there is a small white cross symbol.

*Ja hoor...*

*...voor lastige situaties  
...dat ik iets niet (aan)kan  
...dat ik iets niet voor elkaar krijg  
...dat ik geblesseerd raak  
...dat ik wordt uitgelachen (en mijn ego geblesseerd raakt...)  
...ga zo maar door...*

*Maar... wat is eigenlijk angst?*



*Angst is het zeventiende muziekalbum van de Duitse specialist op het gebied van elektronische muziek Klaus Schulze.*

*(Bron: [http://nl.wikipedia.org/wiki/Angst\\_\(album\)](http://nl.wikipedia.org/wiki/Angst_(album)))*





*Een gevoel van benauwdheid  
en vrees dat wordt  
veroorzaakt door een  
dreigend onheil of gevaar.*

*Dit kan een echt of  
denkbeeldig gevaar zijn.*

*Let dus goed op of je angst je  
niet voor de gek houdt!*

*(Bron: [http://www.encyclo.nl/  
lokaal/10704](http://www.encyclo.nl/lokaal/10704))*



Angst is binnen de *sportpsychologie* een belangrijk onderwerp (...) en komt in alle takken van sport, op allerlei niveaus voor, en is van grote invloed op de kwaliteit van de prestaties.

Daarnaast zijn methoden om om te gaan met angst interessant omdat er op die manier voor kan worden gezorgd dat een optimaal niveau van angst kan worden bereikt.

(Bron: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Angst>)



1. *Angst is nuttig* (want angst zorgt ervoor dat wij geen té gekke dingen doen)

2. *Angst is een reactie op een echte of denkbeeldige bedreiging* (we kunnen dus bang zijn voor dingen die helemaal geen bedreiging zijn)

3. *Angst kun je leren controleren* (dit door zelfvertrouwen, zodat je veel minder angstaanjagend wordt)





Wat vraagt deze  
situatie (van jou)?

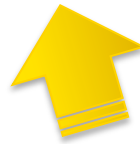


*Angst* =

Wat staat er op  
het spel?



*(situatie - eigen vaardigheden) \* consequenties*



Kun je hetgeen je  
moet doen?

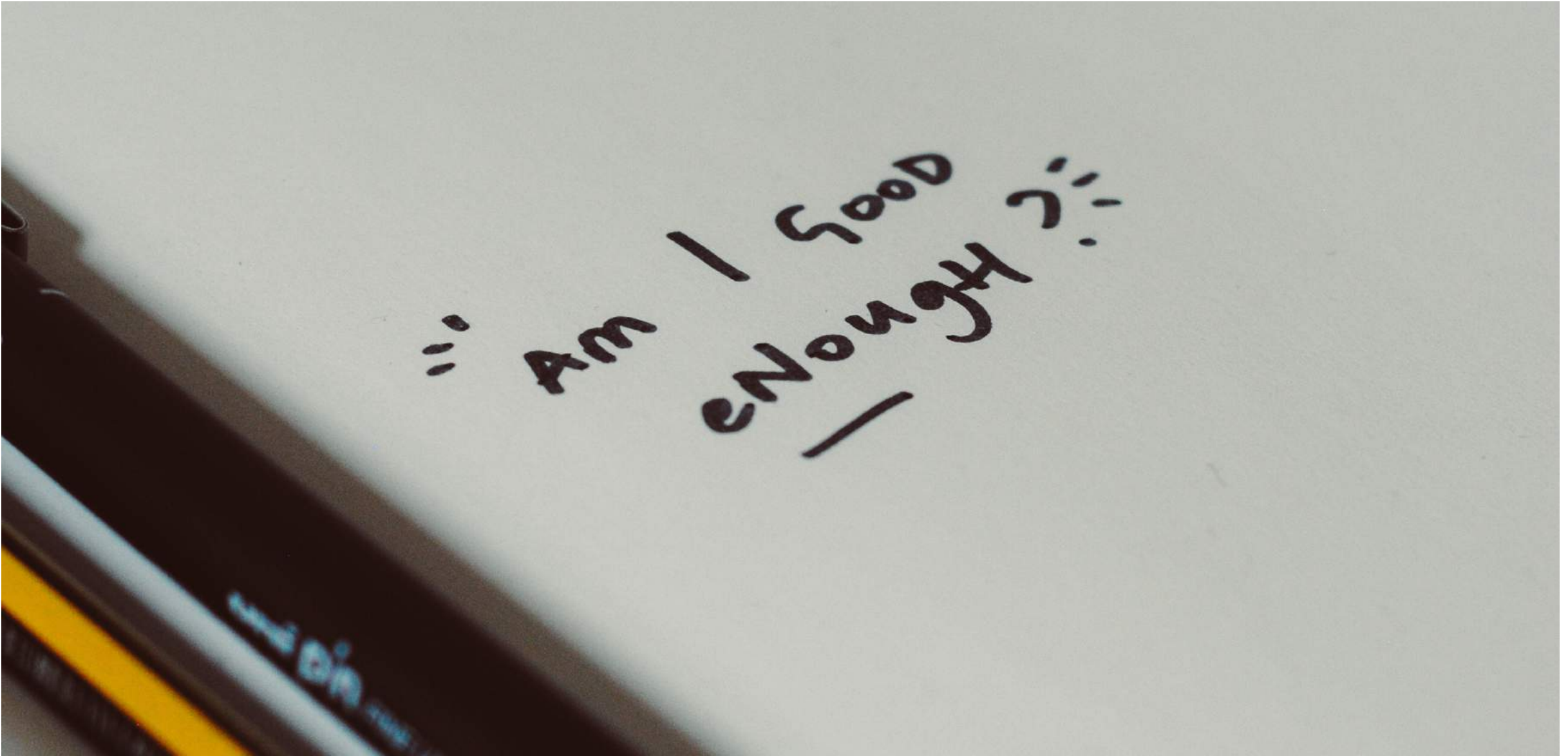


DE SITUATIE

## De situatie

1. Hoe ziet de situatie eruit?
2. Wat wil je bereiken? Wat is je ultieme doel (en waarom!)?
3. Waar heb je specifiek mee te maken:
  1. Wat is het probleem?
  2. (Met) wie heb je te maken?
  3. Waar is het (en is de locatie belangrijk)?
  4. Wanneer is het (en speelt het tijdstip een rol)?
  5. Waarom zou een situatie gevaarlijk kunnen zijn of zou iemand je tegen kunnen werken?

P.S. Wees zo objectief mogelijk



JOUW VAARDIGHEDEN

## Je eigen vaardigheden

1. Wat moet je kunnen om je doel te bereiken?
2. Heb je hetgeen je moet doen ooit eerder gedaan?
3. Zo ja, kun je dit opnieuw? Wat heb ervoor nodig?
4. Zo niet, wat moet je doen om het wel te kunnen?



DE CONSEQUENTIES

## De consequenties

1. Waarom wil je dit, oftewel wil je dit echt?
  1. Zou het kunnen dat je onderbewustzijn je tegenwerkt?
2. Check of je de consequenties realistisch hebt ingeschat (soms liggen foutieve gedachtenpatronen op de loer...)
3. Maak een plan B (en C en D) voor als het toch misgaat
4. Maak een bewuste afweging... en pak je verantwoordelijkheid

# Uitdaging

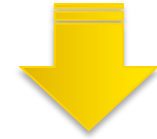
~~Angst~~ =

*(situatie - eigen vaardigheden) \* consequenties*

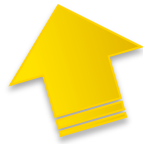
Weet wat je wilt.



Maak het allemaal  
van jou.



Weet wat je kunt.





*Hartelijk dank  
voor jullie  
aandacht!*





De informatie in deze presentatie is met zorg samengesteld,  
maar er kunnen geen rechten ontleend worden aan de inhoud.