



### **Oefening: Falen**

*Doel: defusie van de taal als het gaat om onze prestaties.*

Omdat we zulke strenge, perfectionistische regels hebben, is falen eigenlijk geen optie. En als je dan faalt, leer dan in ieder geval hoe je het de volgende keer wél goed doet. Een ezel stoot zich ook geen twee keer aan dezelfde steen. En dus mogen we alleen falen onder hele strenge voorwaarden. Een kind kent dat probleem niet. Dat gaat gewoon lekker een keer of negentig de fout in, zonder dat het zich dom of schuldig gaat voelen. Jaloersmakend, niet? Maar we kunnen deze wijsheid alsnog afkijken en terugkrijgen. Dit lukt niet door een alternatieve spreuk te adopteren, zoals 'Als je niet faalt, kun je ook niet leren'. Het lukt wel als je echt open staat voor ervaringen die je laten voelen dat falen mag. Dit begint met het woord zelf.

Pak een pen, laat hem op de grond vallen en roep hardop: 'Och nee toch, ik heb gefaald! Wat vreselijk! Wat nu?' Spreek jezelf vervolgens streng toe: 'Nou goed dan, voor deze ene keer zien we het door de vingers, maar de volgende keer dat je een pen laat vallen, zwaait er wat, begrepen!?' Doen. Ja echt, eerst doen.

Hoe voelde dit? Een beetje belachelijk? Het doel van deze oefening is dat je de strenge taal doorziet. Want hoe belachelijk het ook mag klinken of voelen, dit is wel de manier waarop je vaak met jezelf omgaat. Als je jezelf de volgende keer weer zo streng op je donder geeft, gaat er misschien een klein lichtje branden dat zegt: 'Joh, doe eens niet zo serieus'.

*Bron: Omarm jezelf.*