

Een beetje spanning is **precies goed**.

Voor een toets, presentatie of wedstrijd heb je spanning nodig: het maakt je scherp. Te weinig spanning maakt slordig, te veel blokkeert. **De kunst is het midden vinden.**



Te weinig

- "Boeit me niet", uitstellen.
- Slordige fouten, er niet bij zijn.

Wat helpt: maak het belangrijk. Wat levert dit jou op? Begin met een kleine, concrete stap.

Precies goed

- Gezonde kriebels, je bent scherp en gefocust.
- Je kunt nadenken én presteren.

Goed om te weten: die kriebels vooraf zijn geen slecht teken. Ze betekenen dat je lijf klaarstaat.

Te veel

- Black-out, hartkloppingen, paniek.
- Alles vergeten wat je wist.

Wat helpt: adem drie keer langzaam uit. Span je spieren aan en laat los. Begin met de makkelijkste vraag.

Zo gebruik je de boog, met **drie levensvaardigheden**:



Zelfbewustzijn

Ik herken waar ik op de boog zit.



Omgaan met stress

Ik weet hoe ik spanning laat zakken.



Omgaan met emoties

Ik zie kriebels als klaarstaan, niet als gevaar.