

HOE GA IK OM MET ZENUWEN.

Iedereen heeft last van zenuwen

Het praktijkexamen voor je rijbewijs is één van de meest zenuwslopende examens die er bestaan. Bijna iedereen heeft last van spanning en zenuwen voor het examen. Het maakt eigenlijk niet uit of je 18 of 58 bent. Dat klinkt misschien ongeloofwaardig omdat je denkt dat de ouderen geen examens doen of last van zenuwen hebben. Maar geloof ons, ze doen examens, en ze hebben last van zenuwen. Sommigen zelfs erger dan de jongeren.

Waarom zijn we zenuwachtig voor een evenement. Als we eerst eens kijken waarom we zenuwen hebben voor een bepaald evenement, dan zijn 'het beoordeeld worden' en een 'prestatie moeten leveren' belangrijke factoren. Zenuwen hebben of zenuwachtig zijn is op zich helemaal niet zo erg. Het zorgt er namelijk ook voor dat je heel bewust bent van wat er om je heen gebeurt. Het maakt je dus alert en wakker. Teveel zenuwen is echter niet goed, omdat je gedachten er met je vandoor gaan zonder dat je het wilt of tegen kunt houden.

Opbouw van zenuwen

Als je al een keer examen hebt gedaan zul je misschien herkennen dat je niet pas een half uurtje voor je examen zenuwachtig wordt. Dat proces begint bij de meesten al veel eerder, soms al dagen of zelfs weken van tevoren. Daarom is het ook zo moeilijk om dit proces ineens stop te zetten als je praktijkexamen gaat beginnen. Als je dat weet dan begrijp je misschien ook dat je dit proces in een veel vroeger stadium al moet aanpakken. Hierbij zijn een aantal zaken heel belangrijk:

Je moet het rijden voldoende beheersen, want als je dat niet doet, dan weet je dat er een behoorlijke kans is dat je gaat zakken en dat is op zich voldoende reden om zenuwachtig te zijn. Dus, wees eerlijk naar jezelf, luister naar je opleider en bekijk samen of je echt klaar bent voor het praktijkexamen. Met die extra lessen zul je echt zekerder van je zaak zijn en minder onnodige fouten maken.

Leer je gedachtestromen te beheersen. Dit is de lastigste, want voor je het door hebt beheersen je gedachten jou. Tijd dus voor actie en bepalen wie er de baas is in je hoofd. Ga ervan uit dat je voldoende bent opgeleid, zeg tegen jezelf dat je het kunt, echt doen. Je kunt het toch? En dwing jezelf om negatieve gedachten in te ruilen voor positieve. Probeer dit al bij de eerste keer dat je twijfels krijgt toe te passen.

Relativeer het eventuele verlies. Probeer te bepalen wat het nou precies betekent als je mocht zakken. Want hoe erger je dat maakt, des te banger je bent om fouten te maken. Wat verlies je nou precies als je niet slaagt? Eigenlijk niets, je verliest niets. Je bent alleen een ervaring (okay ook een teleurstelling) rijker. Maar is dit echt zo erg, of is dit wel te behappen voor je.

Tot slot

We hopen je inzicht te hebben gegeven in wat zenuwen met je doen, of eigenlijk, wat jij toelaat dat zenuwen met je doen. Je bent de oprichter van je eigen zenuwen, blijf ze dus de baas. Wij zijn zeker van de waarheid van deze informatie. Mocht jij

twijfelen, bedenk dan dat de meest succesvolle mensen onzekerheden hebben en zenuwen kennen, maar dezelfde theorie gebruiken als hierboven beschreven.