



Ontkennen en aanvaarden

Na het onvermijdelijke ontkennen van je falen, komt een zeer belangrijke stap: aanvaarden. Hieronder geven we enkele tips mee die door de aanwezigen werden opgenoemd om het falen makkelijker te aanvaarden in de toekomst:

- Ervaring is belangrijk, je weet sneller hoe het aan te pakken. Ouder worden helpt (hier zijn we al mee bezig ;-))
- Doe dingen die je graag doet.
- Je moet over dingen kunnen praten met iemand. Dit kan gaan van je hart uitstorten tot het vragen van goede raad. Zoek hiervoor een tegenpool van jezelf (iemand met een andere kijk, iemand die je niet steeds gelijk geeft en die perspectief geeft).
- Herken emoties en laat deze toe en luister actief naar anderen (wanneer iemand die gefaald is bij jou komt). Meestal heeft de persoon het antwoord al in zichzelf zitten maar heeft hij enkel wat hulp nodig om tot dit antwoord te komen.
- Zoek rust. Dit kan bijvoorbeeld door naar een 'happy place' te gaan (boek lezen, binge watching, gaan fietsen ...) maar je kan ook 'back to the basics' (harde reset, slapen, eten, niks doen en go for something else).
- Stel realistische doelen. Als er mensen zijn die de lat niet lager willen leggen, maak dan duidelijk dat het stapje per stapje kan en neem dan realistische stapjes.
- Bewandel niet steeds de vaste paden maar zoek eens naar alternatieve wegen.
- Root cause analysis: zijn er omstandigheden waar ik geen vat op heb en kan ik er op de toekomst anticiperen?
- Pas op voor je eigen blinde vlekken en reflecteer regelmatig met anderen. Een klankbord hebben is belangrijk!
- Voorzie genoeg tijd voor een time-out en detox voor je begint aan de remediëring en het herstel.
- Probeer zo veel mogelijk zelfkennis te verkrijgen. Persoonlijkheidstesten kunnen hierbij helpen en je een correcte manier geven om ermee om te gaan.
- Bouw je eigen veerkracht op en zorg dat je meer resistent wordt. Ken je eigen energieniveau, overdrijf niet, het is geven en nemen.
- Vergeet je successen niet. Maak hiervan een verhaal en deel dit met anderen. De meeste mensen hebben veel meer successen dan faalervaringen. Door deze te vertellen kunnen anderen je helpen relativeren.
- Begin aan een nieuw project en neem dan zeker ook even de tijd om terug te kijken (maak een analyse, vooral op persoonlijk niveau).
- Neem de juiste beslissingen op de juiste momenten en met de juiste mensen.
- "Keep all your options open and keep your eyes on the horizon."
- Denk aan je emotionele bankrekening. Stort regelmatig extra en zorg ervoor dat je niet te lang in het rood blijft staan.
- Neem regelmatig eens een stap naar achter. Maak een analyse van wat je tot nu toe hebt gedaan, vraag eventueel hulp indien nodig (wissel eens van gedachten) en move on.