

# STAPPENPLAN BIJ FOUTEN EN MISLUKKINGEN

Soms gaan de dingen anders dan je zou willen. Je hebt je goed voorbereid, maar toch gaat het fout. Je hebt je best gedaan, maar toch is het mislukt. Je weet dat je fouten mag maken en dat mislukkingen bij het leven horen, maar toch staat het huilen je nader dan het lachen. Om de kracht om verder te gaan in jezelf te vinden, moet je eerst af van het gevoel dat je gefaald hebt. Door je gevoelens en dus ook je fouten/mislukkingen te accepteren, kan er ruimte ontstaan om tot een (nieuw) plan te komen en te leren van wat er is gebeurd. Op die manier wordt elke fout/mislukking een kans om wijzer en veerkrachtiger te worden. Onderstaande stappenplan kan je hierbij helpen:

**1**

Neem even de tijd voor jezelf en zoek als dat mogelijk is iemand op met wie je kunt delen wat je is overkomen

**2**

Ervaar de emoties die de fout/mislukking bij je oproepen en durf lastige gevoelens als angst, boosheid en schuld er ook te laten zijn

**3**

Accepteer dat je niet meer kunt veranderen wat er is gebeurd om te kunnen realiseren dat je wel invloed hebt op hoe je nu verder gaat

**4**

Onderzoek welke gedachten en wellicht ook oordelen door de fout/mislukking zijn ontstaan over jezelf en/of andere betrokkenen

**5**

Stel jezelf eens voor wat je tegen een leerling of een goede vriend zou zeggen als diegene jou zou vertellen over een fout/mislukking vergelijkbaar met die van jou

**6**

Zeg hetgeen je tegen de leerling of goede vriend zou zeggen nu eens tegen jezelf en voel wat dit met je doet

**7**

Probeer met 'zachte ogen' naar jezelf en eventueel ook andere betrokkenen te kijken, ga voorbij de oordelen die je wellicht hebt

**8**

Voel of je emoties dusdanig zijn gezakt dat er ruimte is om na te denken, wacht indien nodig tot er voldoende 'denkruimte' is

**9**

Bedenk wat je kunt doen om de fout/mislukking waar mogelijk te herstellen, daag jezelf uit om tot zo veel mogelijk verschillende opties te komen

**10**

Overweeg bij iedere optie wat de gevolgen gaan zijn en kies een haalbare optie die recht doet aan de betrokkenen inclusief jijzelf; kies eventueel ook een 'back-up plan'

**11**

Plan wie, wat, waar, wanneer, waarom en hoe je de gekozen optie(s) uit kunt voeren; vraag als dat nodig is iemand om je te helpen bij de uitvoering van het plan

**12**

Kijk eens terug op de stappen die je hebt doorlopen en bepaal wat je hebt geleerd of nog kunt gaan leren door de fout/mislukking

**Het omgaan met fouten en mislukkingen is vaak lastig, maar je kunt dit wel oefenen. Hierdoor kun je als mens groeien, we hebben fouten en mislukkingen nodig om te leren. Dat gaat vaak met vallen en opstaan, wees lief voor jezelf als je valt en trots op jezelf als je weer opstaat.**

Bronnen:

Boswell, C. (z.d.). *Herstellen van een mislukking*. wikiHow. <https://nl.wikihow.com/Herstellen-van-een-mislukking>  
van Vlerken, M. (z.d.). *Stappenplan bij fouten en mislukkingen*. Zirav. <https://www.zirav.nl/products/downloadbaar-bestand>