



Inhoud

	Inleiding die je niet wilt overslaan	9
1	De drempels	
1.1	Het verkeerde schooltype? Denk dat niet te snel!	11
1.2	Is een vak te moeilijk?	18
1.3	Heb je onvoldoende vaardigheden?	18
1.4	Het probleem zit in je persoon of je persoonlijke situatie	19
2	Waar komen de drempels vandaan?	
2.1	Je hebt het verkeerde schooltype gekozen	21
2.2	Bepaalde vakken zijn te moeilijk	25
2.3	Je hebt onvoldoende vaardigheden	26
2.4	Het probleem zit in je persoon of je persoonlijke situatie	31
3	Hoe kom je over je drempels heen?	
3.1	Het verkeerde schooltype?	35
3.2	Is een vak te moeilijk?	37
3.3	Heb je onvoldoende vaardigheden?	52
3.3.1	Je past leerstrategieën, handigheidjes en ezelsbruggetjes toe	53
3.3.2	Je weet wat je hersenen nodig hebben om goed te werken en je weet wanneer je beter kunt pauzeren of stoppen	57
3.3.3	Je bent in staat de kwaliteit van je eigen werk te beoordelen	68

3.3.4	Je weet goed gebruik te maken van beschikbare hulp	69
3.3.5	Je hebt discipline, je kunt plannen en je aan die planning houden	72
3.3.6	Je kunt haalbare doelen stellen die niet op perfectionisme gericht zijn en ook niet te laag gesteld zijn	77
3.3.7	Je kunt hoofdzaken van bijzaken onderscheiden en samenhangen zien	79
3.4	Je persoon of je persoonlijke situatie	83
3.4.1	Gebrek aan motivatie	84
3.4.2	Filteren en mindfulness: wat neem je waar en hoe betrouwbaar is dat?	93
3.4.3	Hoe komt het dat je cijfers tegenvallen: ging het er niet in of kwam het er niet uit?	99
3.4.4	Oefeningen om rustig te worden	106
3.4.5	Je bent geen onbeschreven blad	109
3.4.6	Probleem helder, oorzaak in beeld. Hoe nu verder?	115
3.4.7	Wie ben je?	117
3.4.8	Wie wil je worden?	120
3.4.9	Omgaan met tegenslagen en zelfsaboterende gedachten	127
3.4.10	Focus op geluk	129