

**Fdail!**  
**succes!**

# De kracht van falen

---

## WAAROM FOUTEN MAKEN PRIMA IS

Fouten maken is eigenlijk not done in onze prestatie maatschappij. Maar volgens deskundigen moeten we eerst fouten maken om ergens goed in te worden. Waarom vinden we het dan toch zo moeilijk om te falen?

TEKST DEBORAH LIGTENBERG

Van fouten kun je leren, dat weten we allemaal. Dus schuif dat schaamtegevoel aan de kant en durf te mislukken, jezelf misschien zelfs voor schut te zetten. Telkens weer.

Maar zo makkelijk is dat allemaal niet, want het liefst blijven we in onze comfortzone zitten. Lekker veilig. En als we dan eens een fout maken, moffelen we die weg. Fouten durven maken, betekent kwetsbaar zijn en dat is doodeng. Al gaan sommige mensen daar anders mee om. Zoals zangeres Adèle, die tijdens de Grammy Awards in februari nogal vals een nummer van George Michael inzette. Ze stopte, vloekte stevig, zei een stuk of tien keer 'sorry' en begon opnieuw. Voor het oog van de hele wereld liet ze zien hoe ze faalde en baalde. Ze durfde haar schaamtegevoel te tonen en koos ervoor om volledig open te zijn. Zo'n houding is precies wat je nodig hebt als je fouten wilt verbeteren, waardoor je kunt groeien. Het mooie was dat Adèle hiermee voor verbinding zorgde. De zaal joelde haar niet uit

omdat ze een valse start had gemaakt, maar beloonde haar moed met applaus.

### 'Foutenmakenmoed'

In een wereld waarin navigatie zegt dat je moet omdraaien als je een verkeerde afslag neemt en er apps bestaan om de kwalitatief perfecte foto's die een smartphone maakt een ouderwetse, meer gebrekkige look te geven, is het heel moeilijk om onszelf een misstap toe te staan. Heel jammer, want om ergens goed in te worden, moet je eerst fouten maken. Daar leer je namelijk van. Remko van der Drift is schrijver van de boeken *Fouten maken moet* en *Fouten maken moed*. Hij noemt zichzelf faalkundige en is directeur en oprichter van het Instituut voor Faalkunde. "Het ontbreekt ons aan 'foutenmakenmoed': de moed om datgene te kunnen verwelkomen wat meestal niet welkom is", zegt hij. "Als je milder voor de fouten van jezelf en anderen kunt zijn, kom je uit de kramp en ont-

staat er ruimte voor minder stress en meer ontwikkeling. Dat is niet eenvoudig, maar gelukkig zijn er tools voor. Een belangrijke is het aannemen van een 'groeimindset'. Begin dit jaar zat ik zeven weken in Spanje. Ik wilde Spaans leren en maakte de hele dag fouten. Ik had kunnen denken, en dat dacht ik soms ook: ik heb geen talenknobbel, dit wordt niks. Dat gaf me stress en faalangst. Ik koos ervoor om in plaats van in die 'vaste mindset' te belanden, een 'groeimindset' aan te nemen. Bijvoorbeeld door te focussen op het leren in plaats van het direct moeten presteren. Als ik baalde van al dat falen, zei ik tegen mezelf: 'Als je een taal wilt leren, hoort fouten maken erbij. Niet leuk, wel noodzakelijk als je van een uilskuiken een wijze uil wilt worden'."

### Enorme sukkel

Marieke Smithuis (49) wilde haar hele leven niets liever dan een kinderboek schrijven. Omdat ze dacht dat ze het toch niet kon, >

# ZANGERES ADÈLE DURFDE HET: FALEN VOOR HET OOG VAN DE HELE WERELD

parkeerde ze die droom. Maar de wens bleef, totdat een vriend tegen haar zei: “Je doet het niet omdat je niet durft. Je bent gewoon te bang!” Ondanks haar faalangst waagde ze de stap. “Ik zegde mijn baan op om te gaan schrijven”, vertelt ze. “Ik kreeg alleen geen woord op papier, zó bang was ik. Ondertussen voelde ik me natuurlijk een enorme sukkel. Dat was niet goed voor mijn zelfvertrouwen. Ik werd steeds somberder. ‘Straks krijg je nog een burn-out van al dat niks doen’, zei mijn man. Grappig bedoeld, maar ik kon er niet om lachen. Daar koerste ik inderdaad recht op af. Toen pas ben ik met de moed der wanhoop begonnen. Heel klein, elke dag één verhaaltje. Toen ik ongeveer tien verhaaltjes had geschreven, gebeurde er een wondertje. Ik vond ze goed. Ik stuurde ze op naar een uitgever. Inmiddels zijn er meer dan tienduizend boeken van verkocht. Dat is heel veel, zeker voor een debuut. Ik heb ondertussen drie kinderboeken geschreven en ben zo blij en dankbaar dat ik het tóch heb gedurfd. Het heeft mijn leven een enorme impuls gegeven, want ik ben iemand geworden die doet wat ze het allerliefste wil. Naast het schrijven tred ik op voor kinderen en leg ze dan altijd uit dat veel dingen in dit leven een kwestie van ‘doen’ zijn. Volhouden. Oefenen. Falen en nog een keer falen. Net zolang tot het lukt.”

## FALEN = VERRIJKEN

De Amerikaanse psycholoog Carol Dweck deed jarenlang onderzoek naar de relatie tussen succes en presteren. Zij ontdekte dat de ‘vaste mindset’ en ‘groeimindset’ hierbij een grote rol spelen. Een vaste mindset hebben mensen die vinden dat je iets kunt of niet. Je bent ergens goed in of slecht. Falen zien zij als belemmering, niet als een mogelijkheid om je te ontwikkelen.

Mensen die ervan uitgaan dat je kwaliteiten en vermogens kunt ontwikkelen door er moeite voor te doen, zijn gezegend met een groeimindset. Zij zien falen als verrijken, omdat ze door vallen en opstaan beter worden in wat ze doen.

## Van fout naar briljant idee

Hillary Clinton is een prachtig voorbeeld van iemand die haar verlies durft te nemen en na elke tegenslag weer dapper opstaat (haar man die vreemdging, het e-mailschandaal omdat ze overheidsinformatie deelde via haar privémail en de nederlaag bij de Amerikaanse presidentsverkiezingen). Haar falen deelde ze met de hele wereld. Toen ze verloor van Trump speeche ze: “Mijn hart is gebro-

## Een fout maken is gewoon één van de manieren waarop je iets kunt doen

Katharine Graham, eigenaar/uitgever  
*The Washington Post*

ken. Ik ga niet doen alsof dat niet zo is.” Hoeft ook niet. Juist door te laten zien dat ze stuk zat van haar verlies, won ze sympathie.

Falen is zo slecht nog niet, vindt ook Erik Kessels. Hij is creatief directeur van het Amsterdamse communicatiebureau KesselsKramer. Hij schreef het boek *Failed it!*, vol voorbeelden hoe je fouten in een briljant idee kunt omzetten. “Het is heel leuk om eens een andere weg in te slaan die voor je gevoel niet klopt, maar heel verrassend kan uitpakken”, vertelt hij. “Ik werd bijvoorbeeld gevraagd om een reclamecampagne te ontwikkelen voor een budgethotel in Amsterdam dat slecht bekendstond. De manager wilde af van alle klachten van gasten, maar niet investeren om de boel op te knappen. Toen ik er voor het eerst kwam, vroeg ik me af wat ik er in godsnaam mee moest. Zo lelijk zag het hotel eruit. Het meest logische

was om het mooier te maken dan het was en alle gebreken te verdoezelen. Dat zou liegen zijn, dus besloten we in de campagne heel eerlijk te zeggen dat het niet top was. Door dit met humor en ironie te doen, werd het hotel heel populair bij studenten en backpackers. Het aantal boekingen verdriedubbelde. De enige klachten die nu nog komen, is dat het hotel niet slecht genoeg is.”

### Negatief sausje

Humor is een heel goede manier om met fouten om te gaan, vindt psycholoog Ellen Huijsmans van InMotie Psychologie in Utrecht. “Hoe groot een fout ook is, probeer er luchtigheid in te brengen. Je kunt er toch niets meer aan veranderen. Analyseer waarom je een fout maakte, leer ervan, neem die ervaring mee en vooral: ga verder. Falen is net als een vlek, als je erin gaat wrijven, wordt het alleen maar erger. Als je erin blijft hangen, een fout verdoezelt en de schaamte probeert te verdringen, wordt het alleen maar vervelender.”

Goed advies, maar zó moeilijk uit te voeren. Hoe komt dat toch, dat falen als iets negatiefs wordt ervaren, in plaats van een wijze les? Waarom is het zo lastig? “We leven in een prestatie maatschappij waarin het gaat over succes en jezelf profileren”, zegt de psycholoog. “Op het werk gaan functioneringsgesprekken over wat er beter kan en veel minder over de successen die je hebt behaald. Mag je ook eens iets niet kunnen? Kinderen gooi je toch ook niet zonder zwembandjes in het diepe? We zijn veel te kritisch en negatief over onszelf. Al die gedachten gieten een heel negatief sausje over een faalervaring. Je kunt dat tegengaan door tegen jezelf te zeggen dat fouten maken mag. Je hoeft niet overal even goed in te zijn.”

## DE WERELD VERGAAT NIET

**Kinderen ontwikkelen tussen hun zesde en tiende jaar gevoelens van schaamte. Ze hebben in de gaten dat anderen wat van ze vinden en zijn meer in staat om naar hun eigen gedrag te kijken. Faalangst en minderwaardigheidsgevoelens liggen op deze leeftijd op de loer. Het is dus belangrijk om ze te leren dat de wereld niet vergaat als ze een fout maken.**

## AFREKENEN MET FAALANGST

• Ga bij jezelf na waarom je bang bent om te mislukken. • Is die angst terecht? Vinden mensen je echt minder aardig of word je meteen ontslagen als je eens faalt? • Bedenk helpende gedachten. Zoals ‘Fouten maken is goed, want daar leer ik van’. • Bedenk ook dat iedereen (iedereen!) weleens faalt. Heel normaal dus. • Kom je in een situatie waarin je bang bent te mislukken? Haal die helpende gedachten dan weer tevoorschijn en stel jezelf ermee gerust.

## EERST FALEN, DAN BEROEMD

• **J.K. Rowling had geen baan, geen geld en haar huwelijk was voorbij. Ze schreef haar fantasieverhalen op en de rest is geschiedenis. Als schrijfster van Harry Potter wordt haar vermogen geschat op een miljard dollar.** • **Tom Hanks was een puber toen hij stopte met school en bij een theaterfestival ging werken. Slim, nu is hij wereldberoemd als acteur, producer en regisseur.** • **Apple-oprichter Steve Jobs was ook zo'n falende leerling die de moed niet meer kon opbrengen om naar de middelbare school te gaan. Om de tijd te doden, deed hij een kalligrafie cursus. Tien jaar later gebruikte hij deze techniek bij het ontwerpen van zijn eerste computer.** • **Oprah Winfrey werd ontslagen als nieuwslezer omdat ze haar werk niet goed deed. Haar bazen vonden haar te emotioneel betrokken.**

### De enige weg is omhoog

Lucinda Douglas (46, ondernemerscoach) maakte in haar leven veel fouten. Inmiddels omarmt ze haar mislukkingen, leert ervan en begint weer opnieuw. “Mijn grootste falen is dat ik mijn zoon na de basisschool niet meer naar school kreeg. Ik schaamde me dat het mij niet lukte om hem te motiveren. Ik, de hardwerkende commercieel directeur van een bedrijf, had een zoon die geen zin had om zich in te zetten. Ik vond dat ik faalde als moeder. Totdat mijn man tegen me zei dat een voordeel van falen is dat het niet erger kan. De enige weg is omhoog. Ik weet inmiddels dat het geen zin heeft om mijn zoon te pushen, maar dat ik zijn talenten beter kan aanmoedigen. Fouten mogen maken hoort bij volwassen worden. Hij is geen rotjoch dat buiten de lijntjes loopt, maar een geweldige vent die zoekende is. Hij is inmiddels negentien en heeft zijn bestemming nog niet gevonden, maar al struikelend komt hij er wel. Mijn zoon is mijn inspiratiebron, want wat voor een moeder ben ik als ik niet laat zien dat je mag falen? Dus toen het bedrijf dat ik met mijn man had opgezet niet liep, heb ik daar niet te zwaar aan getild. Oké, het was balen dat ik mijn Saab cabrio ervoor had verkocht en die investering kwijt was, maar ik had tenminste mijn fiets nog. Door dit bedrijf kon ik wél mooi een ander project doen waarmee ik in korte tijd veel geld verdiende. Zo is het met falen, het brengt je verder. Als je bang bent om fouten te maken en dus eigenlijk altijd in angst leeft, mis je uitdagingen die het leven juist zo interessant maken. Ik ben trots op alles wat ik heb geprobeerd en niet is gelukt, omdat het me altijd inzicht en wijsheid bracht. Ik lach om mijn mislukkingen, ze maken het leven spannend en leuk. Het zijn stuk voor stuk rijke ervaringen.” □