

Tips: hoe ga je om met afwijzing?

Na een sollicitatie en in je werk zul je geregeld te maken krijgen met een afwijzing. Hoe ga je ermee om? Lees de 10 tips van loopbaanadviseur [Lia Kasteel](#).

Een afwijzing in relatie tot werk kom je bijvoorbeeld tegen bij een sollicitatie, een promotie, een voorstel of idee dat je naar voren brengt, verzoeken die je doet. Vaak heb je je best gedaan, je hebt tijd gestoken in de voorbereiding en je wilt iets heel graag. Dan komt een afwijzing wel aan.



10 tips over hoe om te gaan met afwijzing:

1. *Accepteer de afwijzing*

Afwijzing hoort bij het leven, hoe vervelend ook. Het is onvermijdelijk en iedereen (ja, echt iedereen) wordt op enig moment geconfronteerd met afwijzing.

2. *Uit je teleurstelling*

Een afwijzing doet zeer; praat, huil, wees boos of kies een andere manier om je te uiten. Je geeft het de ruimte en de teleurstelling ebt zo het snelst weg.

3. *De afwijzing is niet persoonlijk*

De afwijzing gaat over WAT je doet, dus over gedrag en niet over WIE je bent. Jij bent en blijft als persoon OK, maar jouw prestatie/gedrag voldoet niet in de ogen van iemand anders.

4. *Zoek steun na een afwijzing*

Ga naar iemand die in je gelooft en goed kan luisteren. Je kunt 'uithuilen' en eventueel opnieuw beginnen, mogelijk aangevuld met advies van de ander.

5. *Evalueer en onderzoek na een afwijzing*

Vraag om een toelichting of advies. Vraag tips hoe je het anders zou kunnen aanpakken. Kijk of er andere informatiebronnen zijn, die je nog niet hebt geraadpleegd. Onderzoek ook of je doel realistisch is, het is belangrijk te weten dat het tijd is om te stoppen.

6. *Blaas de afwijzing niet op*

Maak het niet groter dan het is en ga geen aannames doen. Hou je aan de feiten en laat je fantasie niet met je aan de haal gaan. Het zal wel omdat, het lag aan ... Jij beslist hoe je reageert, jij hebt invloed op de manier waarop je denkt. Grijp in als je merkt dat je doordraaft of dat van anderen terugkrijgt.

7. *Doe nog beter je best, verbeter je prestatie*

Zie het als warmlopen en een uitdaging om de volgende keer een nog betere prestatie neer te zetten. Doe nog meer moeite om het toch voor elkaar te krijgen, wees daarin wel realistisch.

8. *Na de afwijzing: [doorgaan, doorgaan, doorgaan](#)*

Gebruik de afwijzing als een soort brandstof om door te gaan. Doorgaan is het enige dat er op zit als je jouw doel wilt bereiken. Op een gegeven moment werkt de wet van de grote getallen en lukt het wel. Je weet alleen niet wanneer.

9. *Blijf in jezelf geloven*

De manier waarop je geprobeerd hebt om iets voor elkaar te krijgen heeft niet gewerkt. Dat zegt niets over het idee of de gedachte achter jouw actie. Zie het als een leerervaring.

10. *Waar één deur dichtgaat, opent zich een andere*

Als blijkt dat het op de door jou gekozen manier of het door jou gekozen moment niet lukt, zie je toch ineens andere manieren. Je had last van een soort tunnelvisie en door de afwijzing kijk je anders en zie je mogelijkheden die je voorheen niet zag.

Kortom: Zie de afwijzing in de juiste proporties, kweek eelt op je ziel en laat je door een afwijzing niet uit het veld slaan