



## 5 Tips om Burn-out te voorkomen

Ben jij iemand die graag iedereen helpt en vind je het lastig om NEE te zeggen tegen collega's en familie als je het al heel druk hebt?

Maak je je druk om alles wat niet goed gaat op je werk en in je privéleven?

Durf je pas te ontspannen en tijd voor jezelf te nemen als je "to-do-lijstje" af is?

Zeg je regelmatig nee tegen afspraken met vrienden of familie omdat je te moe bent?

Schiet sporten en bewegen er regelmatig bij in?

Zou je graag meer energie willen hebben en meer genieten van je leven?

Herken je deze situaties in je huidige leven en komen ze heel regelmatig voor dan is de kans groot dat je stressniveau duurzaam te hoog is. Er is niets mis met af en toe gezonde stress om optimaal te presteren, maar er zijn ook voldoende momenten van rust en ontspanning nodig om weer in balans te komen.

In dit gratis rapport geef ik je 5 tips om direct toe te passen om een burn-out situatie te vermijden.

## De 5 tips om burn-out te herkennen en te voorkomen:

### **1. Hoe weet je of je te maken hebt met de signalen van burn-out?**

Herken je bij jezelf de volgende symptomen?

- vaak moe ook al heb je genoeg geslapen,
- snel geïrriteerd of boos,
- slaapproblemen vanwege zorgen,
- vaker ziek,
- slecht concentratievermogen,
- je werkt hard maar bereikt weinig,
- geen zin in sociale activiteiten,
- veel piekeren,
- ontevreden met je werk,
- gebruik van eten, koffie en alcohol om je beter te voelen,
- opzien tegen naar het werk gaan
- voel je je vaker emotioneel (huilen, woede-uitbarstingen, somber zijn)

Is het antwoord op 5 of meer vragen JA dan is het zeker tijd voor actie. De eerste stap is onderstaande tips zorgvuldig doornemen en de tips die je verderop in dit rapport vindt direct gaan toepassen.

### **2. Wijzen de resultaten op een mogelijke burn-out?**

Neem dan contact op met je huisarts om te checken of er mogelijk andere oorzaken zijn. Ook door de overgang, Pfeiffer, vitamine of mineralen te kort of spijsverteringsproblemen kun je uitgeput raken.

Daarnaast is het handig te weten of er sprake is van overspannenheid of een burn-out. In beide gevallen zorgt stress voor een verstoring van de balans in je lichaam. Bij overspannenheid is echter meestal een oorzaak aan te wijzen in de afgelopen 3 maanden, zoals verhuizing, verlies van een dierbare, veranderingen op het werk of relatieproblemen. Bij burn-out is het vaak een jarenlang sluipend proces waarbij je onvoldoende voor je eigen energie hebt gezorgd.

Je huisarts kan je adviseren of het noodzakelijk is je ziek te melden op je werk om te kunnen herstellen.

Het is belangrijk om je te realiseren dat burn-out een indringend signaal van je lichaam is dat er in je leven dingen uit balans zijn geraakt. Het kan iedereen overkomen en is zeker niet iets waarvoor je je hoeft te schamen. Hoewel het nu misschien niet zo voelt is het vrijwel altijd een moment in je leven waarop je inzicht krijgt in wat voor jou belangrijk is in het leven en wat je kunt doen om daarnaar te gaan leven. Achteraf zien mijn klanten het vaak als een wake-up-call waar ze sterker en gelukkiger uitgekomen zijn en zijn blij met de pauze die het ze gaf om uit de sleur van het dagelijkse leven te stappen.

Zelf heb ik veel baat gehad bij een medisch onderzoek in een kliniek die gespecialiseerd is in burn-out problematiek. Ik had daardoor meteen een goed inzicht in mijn fysieke toestand en kreeg een eerste advies door een coach. Als dit je aanspreekt informeer dan wel eerst naar de kosten en of je ziektekostenverzekeraar en werkgever bereid zijn hieraan mee te betalen.

### ***Eerste hulp bij burn-out***

Prioriteit nummer 1 is fysiek herstel. Daarvoor kun je zelf de volgende dingen doen:

- Zorg voor voldoende slaap en een regelmatig slaappatroon. Dat betekent 7 tot 9 uur slaap en zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed en opstaan. Denk ook aan 1 uur voor het slapen gaan lichten dimmen, een warme douche en eventueel nog kort iets luchtigs lezen. Een “Povernap” op het midden van de dag kan ook heel fijn zijn, vooral in het begin.
- Eet gezond en op regelmatige tijden en drink 8 glazen water per dag. Gebruik verse producten en warm geen kliekjes op. Zorg voor genoeg fruit, groente en noten. Vraag bij de natuurwinkel/reformzaak naar “superfoods” die je kunt gebruiken ter ondersteuning.
- Zorg voor lichte beweging, een half uurtje lopen per dag is voldoende en neem daarna rust. Dit is belangrijk om afvalstoffen af te voeren.
- Vind manieren waarop je je kunt ontspannen. Denk daarbij aan luisteren naar ontspannende muziek, yoga, meditatie, mindfulness, Ayurvedische massage, sauna, een warm bad met ontspannende olie. Er is veel beschikbaar op YouTube voor yoga en meditatie wat je ook vanuit huis kunt doen.

### **3. Zorgen voor jezelf en je energieniveau verder verhogen:**

- Neem iedere dag tijd voor jezelf en doe iets wat je zelf leuk vindt. Maak daarvoor een lijstje met tenminste 25 dingen die je heerlijk vindt om te doen en kies daar dagelijks iets van. Zorg dat er dingen op staan die je in een kwartier tot halfuur kunt doen en dingen die meer tijd vragen voor 1x per week.
- Als je veel last hebt van piekeren gebruik dan een dagboek waarin je alles opschrijft om je hoofd leeg te maken.
- Houdt bij wat je op een dag energie geeft en wat energie kost en schrijf dat op in een notitieboekje. Zo krijg je inzicht in wat je meer mag doen en wat je beter even kunt laten.
- Geef jezelf de ruimte om te herstellen en laat een eventueel schuldgevoel los dat je even wat minder voor anderen kunt betekenen. Alleen als jouw kop weer vol is kun je ook goed voor anderen zorgen.

### **4. De oplossing om een fit, gezond en vitaal leven te leiden en alles te kunnen doen wat je hart je ingeeft.**

Er is super veel wat je zelf kunt doen om de baas te worden over je eigen energie, wat heerlijk is om te doen en waarvan je zou willen dat je dit eerder had geweten.

Uit eigen ervaring weet ik dat het helpt om vanuit een holistisch perspectief naar gezondheid kijken. Dat betekent kijken naar fysieke, mentale, emotionele en spirituele kanten van gezondheid.

Zoek een coach die ervaring heeft in werken met klanten met een burn-out waar jij een goed gevoel bij hebt die je kan helpen met het vinden van antwoorden op onder andere de volgende vragen:

- Wat kun je in je leven veranderen om meer dingen te doen die je energie opleveren en minder dingen die je energie kosten (en denk nu niet dat kan niet, want dat kan zeker weten wel!)
- Welke gedachten heb je die niet bijdragen aan jouw algehele gezondheid en welke gedachten gaan je wel helpen om relaxed en vol zelfvertrouwen jezelf te kunnen zijn.

- Welke overtuigingen mag je veranderen, zodat er meer ruimte komt om te genieten?
- Welke dromen had je en heb je opzijgeschoven omdat je denkt dat ze niet mogelijk zijn?

*Een paar voorbeelden uit mijn persoonlijke ervaring en uit persoonlijke gesprekken met mijn klanten:*

Ik ga veel bewuster om met gezond eten en gebruik vrijwel alleen maar verse producten. Ik zoek recepten die ik leuk vind om te maken en er kleurrijk uitzien. En kies bewust voor recepten die niet veel tijd kosten en krijg veel hulp van mijn man bij lekker koken.

Ik sport onder begeleiding van een fysiotherapeut om fysieke klachten te verminderen en aan mijn conditie te werken en ga naar yogalessen.

Ik ben boeken gaan lezen over onderwerpen die mij interesseren zoals coaching, psychologie en het helende vermogen van ons lichaam.

Ik ben onder leiding van een coach gaan leren hoe ik negatieve gedachten over situaties en mijzelf kan veranderen om meer zelfvertrouwen te krijgen. Ik dacht vaak dat ik mijn werk niet goed genoeg deed en nog meer moest doen om evenveel te presteren als mijn collega's. Hoewel mijn collega's en leidinggevende dat niet vonden, was het bij mij zelden goed genoeg. Een beetje perfectionistisch misschien?

Een van de dingen waar ik mijn klanten mee heb geholpen is de overtuiging "dat je heel hard moet werken om je geld te verdienen" te veranderen in ik doe iedere dag mijn best om mijn werk uitstekend te doen en dat is goed genoeg. Op het moment dat ze besluiten dat perfectionisme niet bestaat en ook nergens toe leidt, krijgen ze zoveel meer rust en ontspanning in hun leven en voelt het werk ineens veel minder zwaar.

In gesprekken en Vision Board Workshops help ik mijn klanten inzicht te krijgen in wat nu werkelijk hun diepste verlangens zijn en hoe ze die meer toe kunnen laten in hun dagelijkse leven. Wat ik zie is dat ze dan oude hobby's weer oppakken of creatieve dingen gaan doen als schilderen of schrijven om meer plezier te ervaren in het leven. En soms is hun tuin opnieuw inrichten of het huis opknappen en anders inrichten.

Bij een aantal klanten heeft het zelfs tot verandering van werkkring of nieuwe neven werkzaamheden geleid. Voor mijzelf was dit het moment dat ik bewust

aan de slag ging met persoonlijke ontwikkeling en het ook in mijn werk ging gebruiken.

Sinds een paar jaar help ik klanten met burn-out klachten en hoog sensitieve vrouwen om meer energie te ervaren in hun leven, óók goed voor zichzelf te zorgen naast alle aandacht die ze geven aan gezin en werk. Ik help ze ontdekken welke onbewuste verlangens ze hebben die vragen om aandacht. We zijn allemaal uniek en hebben ieder onze eigen behoeften die om invulling vragen. Persoonlijke talenten en passies die ontwikkelt willen worden. Dat zijn onze energiebronnen die ons helpen onze verantwoordelijkheden te dragen in het leven. Onze persoonlijke balans vinden in waar we energie van krijgen en waar we deze energie aan willen besteden is het mooiste cadeau dat je jezelf kunt geven.

Als je je op dit moment in een situatie van bijna burn-out bevindt is het belangrijk om actie te ondernemen. Burn-out is een wake-up call dat er iets in je leven niet in balans is. Het is belangrijk te ontdekken wat dat is en wat je eraan kunt doen.

Kort samengevat zijn dit de tips waarmee je aan de slag kunt:

1. Herken de signalen die wijzen op burn-out,
2. Ga naar je huisarts om de situatie te bespreken,
3. Werk aan fysiek herstel met bovenstaande tips,
4. Zorg goed voor jezelf en je eigen energie,
5. Zoek een coach waar je je prettig bij voelt voor persoonlijke begeleiding.

Ik plan iedere week sessies in om mensen te helpen met dit persoonlijke proces. In een gratis burn-out preventie gesprek van een half uur kijk ik met je naar wat jouw eerste stap zou kunnen zijn. Dat kan telefonisch of in mijn praktijk aan huis.

[Klik hier voor  
een afspraak](#)