

8 Gouden tips om burn-out te voorkomen



Voorwoord

Een burn-out bouw je niet in een weekje op!

Dat betekent ook dat het niet met een weekje vakantie en bijslapen over is. Burn-out betekent dat je voor langere tijd het contact met jezelf verloren bent en niet goed luisterde naar je lichaam en geest – de eerste ongeruste fluisteringen, *het gaat niet goed, rustig aan*, ontwikkelend naar steeds meer stress en groeiende angst en paniek dat het je teveel wordt, want terugkijkend weet je wel dat je onderweg veel signalen hebt genegeerd. Tot het moment dat je gewoon niet meer verder kan, je lichaam en geest komen schreeuwend tot stilstand. Zelfs een kop thee zetten lijkt een onmogelijke opgave.

Een burn-out krijgen is heel pijnlijk. Het kan jaren duren voordat je ervan geneest, en sommige mensen blijven er zelfs hun leven lang gevoelig voor. Ervoor zorgen dat het jou *niet* overkomt is dus superbelangrijk.

Om gelukkig, productief en creatief te zijn, moet je goed voor jezelf zorgen. Als je zo hard werkt dat je ziek wordt, schiet je je doel voorbij. Dat betekent dat je zowel goed voor je lichaam als voor je geest moet zorgen: genoeg beweging, slaap, gezonde voeding en bovendien moet je zorgen voor een levensstijl waarbij je je emotionele behoeftes in balans vervuld krijgt.

In mijn blogs en workshops kan je daar alles over lezen, leren en ervaren zodat je met die nieuwe informatie en vaardigheden beter leert omgaan met de talrijke mogelijkheden die er in je leven zijn op een manier dat jij er gelukkig van wordt.

In dit ebook geef ik 8 tips om burn-out te voorkomen. Ze zijn goud waard. Het is geen 'quick & easy fix', want het gaat uiteindelijk over hoe jij wilt leven. Het gaat over bewuste persoonlijke keuzes. Niet altijd meegaan met de stroom, maar je eigen pad bewandelen. Denk na over deze 8 (of misschien wordt jouw lijst langer), stel jezelf er kritische vragen over, maak het je eigen, en vind jouw unieke manier van toepassing. Geef ze permanent een plek in je leven. Ze werken echt.

Sandra van Nispen
Coach en Mindfulness Trainer

De epidemie van perfectionisme

In mijn coachingspraktijk krijg ik veel jonge, capabele mensen die lijden aan de plezier-rovende, energievretende, genadeloze-slavendrijver van de perfectionistische mindset. Ze staan actief in het leven, voelen zich ook vaak gestrest en uitgeput. Het lijkt alsof ze de tijd van hun leven hebben, want ze doen toch allemaal dingen die ze leuk vinden? Geen probleem dat ze het (super)druk hebben, denken ze, want ze vinden alles wat ze doen inspirerend. Het geeft ze toch energie? Werk, sporten, hobby's, vrienden, noem maar op. Maar er is één probleempje. Ze staan 24/7 aan en daar zijn zij (en wij) gewoon niet op gebouwd.

Wanneer ben je in de gevarenczone voor een burn-out? In deze blog geef ik je de 8 geheimen – geen snelle tips - als 'gereedschappen voor het leven' om nooit een burn-out te krijgen.



Waarom ik/jij?

Niet iedereen die hard werkt krijgt een burn-out, hoe zit dat? Sowieso moet je extra opletten als je chronisch te veel inspanning levert en te weinig hersteltijd en ontspanning creëert in je leven. Als dat te lang voortduurt, kun je in de gevarenczone komen. Hoe laat je het zo ver komen?

Externe factoren

- Hoge werkdruk
- Weinig controle (bijvoorbeeld beslissen over pauzes, vrije dagen)
- Slechte werksfeer

Interne factoren: wat je allemaal van jezelf moet

- Je bent heel ambitieus en gedreven, je gaat altijd minstens voor een 9
- Je bent perfectionistisch
- Je hebt een groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Je wilt graag pleasen, aan verwachtingen voldoen
- Je vindt het moeilijk om NEE te zeggen
- Je bent bang om fouten te maken
- Je piekert vaak

Nooit af, nooit goed

Voor al perfectionisme blijkt een innerlijke slavendrijver te zijn die tot ongekende proporties kan uitgroeien. Wanneer die slavendrijver eenmaal het stuur van je leven heeft overgenomen, zwaait hij je op tot onophoudelijk genadeloos hard werken - het is nooit goed genoeg, het werk is nooit af. Je doet het helemaal zelf, niemand anders dwingt je hiertoe. Je hebt geen rustmomenten meer, dus bye bye plezier en creativiteit. Je raakt zo gewend aan deze manier van leven en werken, dat je doorgaat totdat ... het ineens niet meer gaat. Extreme vermoeidheid fluit je terug, je lichaam doet niet meer wat je wilt.

**Je gaat maar door tot dat..... symptomen burn-out**

Ineens merk je dat je zo vreselijk moe bent dat je je lepel met cornflakes niet meer kunt optillen. Laat staan een trap oplopen, te uitgeput. Het kan een heftige en verbijsterende ervaring zijn. Mensen denken soms dat je je aanstelt, want ze zijn dit niet van je gewend. Normaal was je altijd energiek en opgewekt en deed je er juist een schepje bovenop.

Je merkt nog meer veranderingen op:

- Je gaat niet meer met plezier naar je werk (extreem vermoeid)
- Je bent cynisch
- Je hebt een lager zelfbeeld van je eigen competentie
- Je slaapt slecht
- Je piekert veel over je werk
- Je kunt niet meer genieten van dingen
- Je denkt en handelt chaotisch
- Je hebt vaker hoofd- en nekpijn
- Je hebt geen zin om te eten



Genezen duurt lang, liever voorkomen

Een burn-out bouw je niet in een weekje op, het betekent dat je voor langere tijd steeds weer over je grenzen bent gegaan. De consequentie is dat je er ook niet in een weekje vakantie van af bent. Het kan jaren duren, en sommige mensen blijven er hun leven lang gevoelig voor. Ervoor zorgen dat het jou niet overkomt is dus super belangrijk en je hebt er iets meer voor nodig dan een paar snelle tips.

Onze manier van leven en werken in het moderne westen lijkt ons uit te nodigen tot een burn-out. Je moet sterk in je schoenen staan, met een nieuw perspectief leren kijken en je van binnen anders gaan voelen. Hier volgen de 8 gouden tips om burn-out te voorkomen.

De 8 gouden tips om burn-out geen kans te geven

1. Het belang van voldoende slaap

Een van de eerste dingen die opvallen bij een burn-out, is de intense vermoeidheid. Het is een diepe uitputting, vaak na een lange periode van hoge stress, waarbij slaap de sluitpost was in onze overvolle agenda's, terwijl we 'al die andere dingen' topprioriteit maakten. Denk daarbij aan 24/7 bereikbaar moeten zijn, zelfs in het weekend en op vakantie, een continu overvol takenpakket dat 'perfect' moeten worden afgewerkt, etc. Al in 1970 toont Stanford University aan, dat slaap de beste 'performance-enhancer' is. Niets is beter voor ons welzijn en gezondheid dan voldoende slaap van een goede kwaliteit. Maak vanaf vandaag weer slaap je topprioriteit. Zorg dat je iedere nacht 7 of 8 uur slaap krijgt. Zo creëer je de beste omstandigheden voor een gelukkig, creatief en productief leven.

Kortom, met goede slaap merk je dat je uitgeruster wakker wordt, je performance verbetert, je beter in je vel zit en je gelukkiger voelt.



2. Ontwikkel zelfcompassie

Perfectionistisch ingestelde mensen hebben de neiging nooit tevreden te zijn met wat ze doen of gedaan hebben. Sta er eens een moment bij stil wat dat betekent! Wat je ook gedaan hebt, hoe hard je ook gewerkt hebt, hoe waardevol je bijdrage ook was, jij hebt het gevoel dat je het beter had moeten doen, dat het meer/anders had moeten zijn. Die wedstrijd ga je natuurlijk nooit winnen. Een eerste belangrijke stap naar meer geluk is je bewust worden van hoe jij met jezelf omgaat. Hoe praat je tegen jezelf? Wat is je gevoel, je toon, naar binnen toe? Schrijf het eens op. Dat kan je helpen wakker te schrikken. Voor een perfectionist is slavendrijver hier geen overdreven woord. Telkens de zweep erover en toch nooit goed genoeg. Als je dit herkent, gooi dan vanaf nu radicaal het roer om en verdiep je in de kracht van zelf-compassie.

Meer focus, veerkracht en vitaliteit voor betere resultaten en duurzame inzetbaarheid

Kortom, wees gevoelig voor je eigen leed, de tegenslagen/fouten/het tekortschieten, laat je in je hart raken, en ipv jezelf te veroordelen, ontwikkel je zorgzaamheid, warmte en ondersteuning voor jezelf en richt je je actief op hoe je jezelf kan helpen. Compassie voor anderen is trouwens in feite niet echt anders en je ontwikkelt het op een soortgelijke manier. (Zelf)compassie maakt een integraal onderdeel uit van mindfulness-training.

3. Plan regelmatig rust en ruimte in

Dat is geen luxe, maar noodzaak. Ze horen bij de essentiële voedingsstoffen die we dagelijks nodig hebben. Het idee van een 8-urige werkdag blijkt ineffectief en ouderwets. Hoe drukker je het hebt, hoe belangrijker rust en ruimte is, juist om beter voor elkaar te krijgen wat je wilt bereiken. Op het eerste gezicht lijkt het contra-intuïtief, je blijft liever druk druk druk rondrennen, maar trap er niet in. Een makkelijke manier om dit je eigen te maken, is om bijvoorbeeld na elk uur geconcentreerd werken een kwartier pauze te nemen. In die pauze ga je niet even snel je mails wegwerken en telefoontjes doen die op je wachten, maar je vergeet even totaal je werk en gaat iets heel anders doen.

Kortom, regelmatig rust en ruimte maken je niet alleen effectiever, ze geven je ook spontaan nieuwe inzichten. Niet alleen over de specifieke klus die nu voor je ligt, maar ook over je werk in het algemeen en over jouw rol in het grotere geheel. Doe je de dingen die je te doen hebt, leef je het leven dat je wilt leven? Mindfulness helpt je bij bewustwording in dit proces zodat je kunt veranderen.



4. Wat vind jij van perfectionisme?

Klinkt het je nobel in de oren, om altijd je uiterste best te doen om het mooiste en beste neer te zetten in je leven? Het klinkt goed maar wat is eigenlijk perfect? Bestaat het?

Als je de tuin strak hebt aangeharkt en er dwarrelen weer blaadjes neer? Als je dochter van 8 is zo blij met haar mooiste tekening maar de juf geeft een 6? Je had je presentatie perfect voorbereid maar de techniek laat het afweten en nu moet je improviseren?

Kortom, wat je ook doet, doe het zo goed mogelijk, maar wees ook flexibel en train jezelf in positieve perceptie. Dingen lopen altijd anders dan je had gepland. Zie perfectie in het imperfecte, de blaadjes in de tuin, de mooiste tekening, je authentieke presentatie, je oude bank, de bladderende verf, etc. Mindfulness is hierbij een onmisbare vaardigheid.



5. Perfectionisme heeft altijd een grote dosis angst in zich

Angst hoort bij het leven, we moeten haar leren managen met mindfulness. Er is genoeg om bang voor te zijn, angst om tekort te schieten, het niet goed te doen, verlaten te worden, door de mand te vallen, je baan te verliezen, niet de perfecte partner te vinden, ziek te worden, dood te gaan, etc. Waar ben jij allemaal bang voor? Angst hoort bij het leven. Het is normaal en nuttig, het behoedt ons voor gevaar. We moeten angst niet elimineren, maar managen met mindfulness. Zo ontdek je dat je niet je emoties bent.

You are the sky
Anything else is just the weather
-Pema Chodron –

Doorzie de dikke wolken van de valse belofte van angst en perfectionisme - *als ..., dan...* -, de belofte dat als we eenmaal dingen hebben gedaan/afgemaakt, dat dan alles goed en veilig zal zijn.

Waar wacht jij op om je angst te doorzien en je perfectionisme te relativeren?

- De perfecte partner?
- Het perfecte huis?
- De perfecte supervakantie?
- De perfecte baan?
- Je boek geschreven en eindelijk beroemd?

Niets hiervan gaat werken, want angst hoort gewoon bij ons leven. Leer om het waakvlammetje van je angst op een gezond pitje te houden.

Kortom, relax, je werk komt nooit af en het perfecte imperfecte moment is nú.

6. Het leven zit vol met problemen

Uitdagingen worden ze genoemd in de positieve psychologie, en dat woord zet je al meteen op een ander been. Is de ene uitdaging net overwonnen, begint alweer een volgende. Of zijn er een paar tegelijk, kleine en grote. In een eerste sessie willen mijn cliënten nog wel eens roepen: ‘wanneer zijn mijn problemen nou eindelijk eens voorbij?’ Ik help ze snel uit die droom. Vanuit deze diepe wijsheid dat ‘er altijd wel wat is’, ga je anders in het leven staan. Je verwachtingen worden wat realistischer. Je wordt flexibeler, je kunt makkelijker loslaten en steeds weer je koers bijstellen. En je wordt expert in de ‘groei-mindset’ waarbij je ervan uitgaat dat je altijd weer nieuwe dingen kan leren, juist door uitdagingen aan te gaan en nieuwe ervaringen op te doen. Dit is de weg naar een vervullend en succesvol leven.



Kortom, reken er vast op dat er uitdagingen op je pad komen. Stel jezelf steeds de vraag: wat is de les die ik hier te leren heb? Welke kwaliteit zou ik nu in mezelf kunnen ontwikkelen om hier beter mee om te gaan? De ‘groei-mindset’ en mindfulness halen de wind uit de zeilen van doorgeslagen perfectionisme.

Meer focus, veerkracht en vitaliteit voor betere resultaten en duurzame inzetbaarheid

7. Denk niet dat je de enige bent met angst, problemen en tegenslagen in het leven.

Iedereen heeft het. Echt iedereen. Ja, ook de mensen die je benijdt, omdat je denkt dat zij het zo fantastisch voor elkaar hebben, zoals misschien de succesvolle zakenman, de vrije kunstenaar, het verliefde stel of het echtpaar dat al 30 jaar samen is. Het geheim is om je veerkracht, vitaliteit en plezier te behouden bij alles wat je doet. Al zijn we alleen en moeten we onze pijn alleen dragen, we zijn toch verbonden met onze levensgenoten. Uitdrukking geven aan die verbinding heelt en inspireert ons. Samen lachen en huilen, er zijn voor elkaar in voor- en tegenspoed, met meer knuffels voor wie daarvan houdt (ik!), zijn een goed recept. We zitten allemaal samen in hetzelfde schuitje, al geven we niet graag onze sores toe aan elkaar. Op Facebook laten we alleen onze succesverhalen zien, maar echt 'face-to-face' kan een diepere connectie bloeien.

Kortom, blijf verbinding voelen met jezelf en met anderen. We kunnen samen meer lachen om al onze duizenden angsten en zorgen.



8. Ontwikkel plezier en vreugde in je werk en in je leven.

Als je vreugde voelt, kun je niet tegelijkertijd voortgedreven worden door een doorgeslagen perfectionisme. Die twee sluiten elkaar uit, kunnen gewoon niet tegelijkertijd bestaan.

Even if you are not doing the things you enjoy,
Enjoy the things you are doing.

Dit citaat is echt een beauty en een prachtige uitdaging om mee te nemen in je dagelijkse leven. Meestal hebben we te weinig tijd even alleen, bewegen we te weinig, slapen we te weinig, drinken en eten we teveel. Je bent er zelf bij en met mindfulness kun je het grote verschil maken.

Kortom, neem regelmatig even een adempauze met mindfulness, voel hoe je door ieder moment met aandacht aanwezig te zijn bij je gevoelens, gedachtes en ervaringen, de kwaliteit van vreugde ontwikkelt in jezelf en je meer geniet van wat je doet. Al is het de afwas.



De 8 gouden tips op een rijtje

1. *Zorg voor voldoende slaap*
2. *Ontwikkel zelfcompassie*
3. *Plan regelmatig rust en ruimte in*
4. *Train jezelf in positieve perceptie*
5. *Leer om het waakvlammetje van je angst op een gezond pitje te houden*
6. *Houd er rekening mee dat er altijd uitdagingen op je pad zullen komen*
7. *Blijf verbinding voelen met jezelf en met anderen*
8. *Ontwikkel plezier en vreugde in je leven en werk*

Dank je wel voor het lezen van dit ebook.

Ik hoop dat het je inspireert om burn-out te voorkomen en de tips in de praktijk te gaan brengen, zodat je een gelukkiger, creatiever en productiever leven zult hebben.

Als je nog vragen hebt neem gerust contact met mij op.

Op mijn website vind je meer informatie over mijn activiteiten en verschillende blogs over mindful leven en werken.

Sandra van Nispen
Coach en Mindfulness Trainer



Sandra van Nispen is coach, Human Givens therapeut en senior Mindfulness Trainer. Ze ontwikkelde de unieke training Mindfulness Based Optimaal Welzijn, een mindfulness-plus training, waarbij ze haar brede kennis van de moderne psychologie combineert met mindfulness en fysieke welzijnstechnieken.

coaching@sandravannispen.nl
mobiel: 06-50819540

www.sandravannispen.nl

Facebook: <https://www.facebook.com/sandra.mindfulness/>

Twitter: <https://twitter.com/SandravanNispen>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/sandra-van-nispen-tot-sevenaer-tideman-4a07a510/>