

HANDBOEK **HERSTELLEN DOE JE ZO!**

Van burn-out naar turn-in

Met De Herstel Cirkel
als stap voor stap methode



Auteur: *Nanda Verbeek*

Datum: 26 februari 2025, bèta-versie 1.1
www.nandaverbeek.nl

PREVIEW

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	Van burn-out naar turn-in
Hoofdstuk 1	Oorzaken van burn-out; Wat heeft jou opgebrand?
Hoofdstuk 2	Interventies bij burn-out; Wat werkt?
Hoofdstuk 3	Hoe om te gaan met overprikkeling?; De kunst van goed gronden & aarden
Hoofdstuk 4	Gezonde zelfzorg routines; Wat geeft jou rust of energie?
Hoofdstuk 5	Structuur als steun; Houvast in tijden van onzekerheid
Hoofdstuk 6	Selflove als uitgangspunt; Een oefening in zelfliefde en tevredenheid
Hoofdstuk 7	De neurobiologie van burn-out; Over executieve functies en meer
Hoofdstuk 8	Omgaan met angstaanvallen; Verleg je focus
Hoofdstuk 9	Jezelf opnieuw uitvinden; Handvatten voor transformatie
Hoofdstuk 10	Je reis beginnen; Je burn-out draait om jou
Nawoord	De kracht van de turn-in; Herstel is geen lineair proces

Bijlages

Bijlage 1	De Herstel Cirkel; In 5 Stappen naar herstel
Bijlage 2	Checklist psychosocial safety climate; Werk je in een toxische werkomgeving?
Bijlage 3	Lichaamsgerichte oefeningen voor herstel en transformatie
Bijlage 4	Relatie tussen HSP en burn-out; Extra gevoelig voor prikkels en sfeer

INLEIDING

VAN BURN-OUT NAAR TURN-IN

Tijd voor reflectie en groei

In het tumult van het moderne leven kunnen we soms worden meegesleurd in een constante stroom van activiteit, verantwoordelijkheden en verwachtingen. Het is een manier van leven die velen van ons bekend is, en soms, in het streven naar succes en vervulling, lopen we het risico onszelf voorbij te rennen. Een burn-out kan dan het resultaat zijn, als een stopteken in de ratrace. We worden dan eigenlijk gedwongen tot een moment van bezinning.

Echter, in plaats van burn-out als louter een obstakel te zien, kunnen we een burn-out beschouwen als een kans tot verandering, een 'turn-in' waarin we de gelegenheid hebben om diep in onszelf te kijken. Het is een periode waarin we gedwongen worden tot een adempauze, een moment om stil te staan en te reflecteren op de koers die we volgen.

Tijdens deze periode van rust en herstel krijgen we de gelegenheid om onszelf af te vragen: Wat zijn mijn diepste verlangens en waarden? Zijn de keuzes die ik maak in lijn met mijn ware zelf? Wat kan ik veranderen om een gezondere balans te vinden tussen werk en welzijn?

Het is een kans om te leren luisteren naar de signalen van onze lichaam en geest, om te begrijpen waar onze grenzen liggen en hoe we ze op een gezonde manier kunnen bewaken. In plaats van de burn-out te zien als een teken van zwakte, kunnen we het beschouwen als een uitnodiging tot zelfzorg en zelfliefde.

Deze 'turn-in' biedt de gelegenheid om nieuwe perspectieven te ontdekken. Wat als we deze tijd van rust en reflectie gebruiken om nieuwe passies te ontdekken, nieuwe doelen te stellen die resoneren met onze diepste zelf? Wat als we deze ervaring omarmen als een katalysator voor persoonlijke groei?

Hoewel een burn-out zeker uitdagend is, biedt het ook een unieke kans tot transformatie. Het is een wake-up call die ons uitnodigt om bewustere keuzes te maken, ons leven opnieuw vorm te geven op een manier die meer in lijn is met onze ware essentie. Laat deze periode van reflectie niet alleen een herstelperiode zijn, maar een keerpunt naar een leven dat authentieker en vervullender is.

Een nieuwe staat van zijn

Als je het goed doet, leidt de weg uit je burn-out niet terug naar de hectiek van de ratrace, maar naar een nieuwe staat van zijn – een leven waarin je meer meedeint met het natuurlijke ritme van het leven. Dit betekent niet alleen luisteren naar je lichaam, maar ook vertrouwen op je intuïtie, zachtheid toelaten en de kracht van ontvankelijkheid omarmen. In

plaats van constant te streven, leren we het leven toe te laten zoals het komt, met al zijn ritmes en cycli.

Het betekent dat je de balans vindt tussen doen en zijn – tussen actie en rust, focus en flexibiliteit, mannelijke en vrouwelijke energie. Het is een verschuiving van het altijd presteren naar genieten van de reis, van controle naar vertrouwen, van forceren naar toestaan.

Een leven dat vloeiend is, betekent niet dat alles altijd perfect is. Het betekent dat je leert te navigeren door allerlei uitdagingen zonder jezelf te verliezen. Dat je je ritme vindt, je grenzen respecteert en jezelf toestaat om imperfect te zijn. Het is een leven dat minder gedreven wordt door externe verwachtingen en meer door innerlijke harmonie.

Dit is de ware transformatie die een burn-out mogelijk maakt: de reis naar een leven dat authentieker, zachter en meer afgestemd is op wie je werkelijk bent. Een leven waarin je niet langer tegen de stroom in zwemt, maar waar je leert dansen met de stroming van het leven.

Leeswijzer

In hoofdstuk 1 kun je kijken naar de oorzaken van je burn-out. Als je die helder hebt, weet je waar je aan kunt werken of wat je moet voorkomen, veranderen of accepteren. Hoofdstuk 2 biedt bewezen interventies bij burn-out; ook geef ik 14 persoonlijke tips die bij mij goed hebben gewerkt. Ook introduceer ik hier de Herstel Cirkel (bijlage 1) die je kan helpen op je pad. Hoofdstuk 3 gaat in op het omgaan met overprikkeling en wat je kunt doen om meer gecentreerd te raken. In hoofdstuk 4 schets ik gezonde zelfzorg routines om van je yang-energie in je yin-energie te komen. Hoofdstuk 5 behandelt structuur als helpend mechanisme om om te gaan met je burn-out. Hoofdstuk 6 gaat over self love; iets dat veel mensen vergeten. Misschien ben jij ook wel te streng voor jezelf? Lees dan vooral dit hoofdstuk.

Hoofdstuk 7 gaat in op de neurobiologische kant van een burn-out. Daar leer je onder andere over executieve functies en de rol van je autonome zenuwstelsel bij je herstel. In hoofdstuk 8 heb ik het over angstaanvallen; wat je er aan kunt doen, maar ook wat de winst is van deze aanvallen. Hoofdstuk 9 gaat over hoe je jezelf opnieuw kunt uitvinden. Ik schets hier 9 invalshoeken om je daarmee te helpen. Waaronder het versterken van je spirit, het herontdekken van je kernwaarden, thuis komen bij jezelf en het verkennen van je ambities.

In hoofdstuk 10 staan we stil bij het moment dat je je reis begint. Tot slot vind je nog een nawoord waarin nog eens wordt stilgestaan bij de uitdaging van het maken van een turn-in. Er zijn daarnaast nog 4 bijlages. Bijlage 1 gaat in op de Herstel Cirkel; dit is een stap-voor-stap methode die ik gebruik bij het begeleidingstraject Burn-out Herstel Plan. Bijlage 2 bevat een checklist 'psychosociaal veiligheidsklimaat' en leert je signalen van toxische werkomgevingen te herkennen. Bijlage 3 bevat nog een aantal extra lichaamsgerichte (ademhalings)-oefeningen en bijlage 4 gaat in op hoogsensitiviteit in relatie tot een burn-out.

HOOFDSTUK 1

OORZAKEN VAN BURN-OUT

Wat heeft jou opgebrand?

Burn-out is een steeds vaker voorkomend fenomeen dat niet alleen het gevolg is van overmatige werkdruk, maar ook voortkomt uit een complex samenspel van verschillende factoren. Het wordt vaak gekarakteriseerd door emotionele uitputting, een gevoel van leegte, verlies van motivatie en verminderde prestaties. Hoewel werkstress vaak de grootste boosdoener lijkt, zijn er vaak andere onderliggende oorzaken die bijdragen aan het ontstaan van burn-out. Symptomen zoals chronische vermoeidheid, concentratieproblemen, een negatieve houding tegenover het werk of leven in het algemeen, en fysieke klachten kunnen de eerste signalen zijn van een burn-out.

Burn-out komt echter zelden voort uit één enkele factor. Het is vaak het resultaat van een combinatie van werkgerelateerde factoren, persoonlijke uitdagingen, relationele stress en maatschappelijke druk. Dit hoofdstuk onderzoekt de verschillende oorzaken die burn-out kunnen veroorzaken, niet alleen vanuit het perspectief van de persoon zelf, maar ook vanuit het bredere systeem waarin iemand zich bevindt, zoals de werkomgeving en gezinsdynamiek. Het is essentieel om de oorzaken van burn-out systemisch te bekijken, aangezien dit ons helpt om beter te begrijpen hoe we zowel het individu als de omgevingen kunnen ondersteunen bij herstel.

1. Werkgerelateerde factoren

De volgende werkgerelateerde factoren spelen een rol bij burn-out.

- *Hoge werkdruk:* een overmatige werklast, strakke deadlines en constante druk kunnen bijdragen aan burn-out.
- *Onduidelijke verwachtingen:* gebrek aan duidelijkheid over taken en verwachtingen kan leiden tot stress en gevoelens van onzekerheid.
- *Gebrek aan autonomie:* een gebrek aan controle over het werk of de besluitvorming kan bijdragen aan gevoelens van machteloosheid en stress.

➔ Volgens TNO¹ hangen vooral hoge taakeisen en weinig regelmogelijkheden in het werk samen met ongunstige scores op de verschillende dimensies van burn-out. Naast werkbelasting en emotionele taakeisen, kunnen ook rolonzekerheid en baanonzekerheid een rol spelen. Ook hangen burn-outklachten positief samen met een gebrek aan ontwikkelmogelijkheden en variatie in werk.

¹ Rapport Burnout: oorzaken, gevolgen en risicogroepen, p. 24.
<https://publications.tno.nl/publication/34637562/R0WJMQ/TNO-2020-R11768.pdf>

2. Organisatorische factoren

Er zijn ook organisatorische factoren die een rol kunnen spelen bij burn-out.

- *Gebrek aan sociale ondersteuning*: een gebrek aan steun van collega's en leidinggevers kan de gevoeligheid voor burn-out vergroten.
- *Negatieve organisatiecultuur*: een werkomgeving met weinig erkenning, weinig waardering, en een cultuur die burn-out bevordert, kan bijdragen.

➔ Lees in dit kader ook eens het artikel over 'The High Burnout Organization' deel 1² en deel 2)³. Het rapport van TNO spreekt hier van het 'Psychosocial Safety Climate' (PSC); in hoeverre is de organisatie psychosociaal veilig?

Hoewel burn-out relatief vaak wordt veroorzaakt door een disbalans tussen hoge eisen van het werk en onvoldoende hulpbronnen, kunnen problemen in de privésfeer of persoonlijke kwetsbaarheden hierbij tevens een faciliterende rol spelen.

3. Persoonlijke kenmerken

Ook persoonlijke kenmerken kunnen ervoor zorgen dat je eerder een burn-out krijgt.

- *Perfectionisme*: mensen met neigingen naar perfectionisme lopen mogelijk een groter risico op burn-out.
- *Type A-persoonlijkheid*: hoog-competitieve individuen met een constante behoefte aan presteren kunnen vatbaarder zijn. (er zijn overigens ook vermoedens dat type D persoonlijkheid meer vatbaar is voor burn-out).⁴
- *Gebrek aan copingvaardigheden*: moeilijkheden om met stress om te gaan en gebrek aan effectieve copingstrategieën kunnen het risico verhogen.
- *Geen grenzen aan durven geven*: geen nee kunnen zeggen.⁵
- *Negatieve self talk*: als je last hebt van niet-helpende gedachten en een negatieve mindset hebt, kan dat een bron zijn van (meestal onopgemerkte) stress. Het voortdurend intern herhalen van onbewuste mantra's als 'ik kan het niet' of 'mijn mening doet er niet toe' kan een stressor zijn.

➔ Ook schrijfster Nicolette Verheem noemt in haar boek 'Survivalgids voor burn-out' perfectionisme als uitlokkende factor voor burn-out. Zij noemt daarnaast nog een aantal andere persoonlijkheidskenmerken die de kans op burn-out vergroten. Dat zijn bijvoorbeeld: 1) neuroticisme (je snel druk maken over iets), 2) gering gevoel voor eigenwaarde ('ik ben niet goed genoeg') en 3) externe locus of control (dingen overkomen je). (zie p. 45)

² <https://www.linkedin.com/pulse/high-burnout-organization-nick-petrie/>

³ <https://www.linkedin.com/pulse/high-burnout-organization-part-2-nick-petrie/>

⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34652534/>. Type A is geassocieerd met ambitie, competitie en een hoge mate van stress door constante prestatiedruk. Type D wordt gekarakteriseerd door sociale inhibitie, negatieve emoties en emotionele stress die vaak niet extern wordt geuit.

⁵ Vooral HSP'ers kunnen hier last van hebben. Zij leven zich vaak zo goed in in een ander, dat zij vooral vanuit andermans gezichtspunten en belangen handelen, in plaats van hun eigen behoeften uit te spreken. Er wordt hier ook wel gesproken van 'people pleasing').

4. Werk-privé balans

De balans werk-privé speelt tevens een rol bij het ontwikkelen van burn-out.

- *Onbalans tussen werk en privé:* een gebrek aan evenwicht tussen werkverplichtingen en persoonlijke tijd kan leiden tot overbelasting. 'Get a life' schrijft Nicolette Verheem toepasselijk in haar boek. Er is meer dan alleen werk in dit bestaan. De schrijfster adviseert om meer dingen te doen waar je blij van wordt.
- *Mantelzorg:* ook het zorgen voor een naaste kan extra druk en belasting geven en ertoe leiden dat je in een burn-out terecht komt.

5. Persoonlijke gezondheidsfactoren

Daarnaast kan iemand kampen met persoonlijke gezondheids-issues die een duit in het zakje doen van burn-out.

- *Fysieke gezondheidsproblemen:* onderliggende gezondheidsproblemen kunnen het risico op burn-out vergroten.
- *Slaapgebrek:* te weinig slaap kan de veerkracht verminderen en bijdragen aan stress. (Nb. denk ook aan de gebroken nachten van ouders met een pasgeboren baby).

6. Relatieve factoren

Er kunnen ook problemen in de relationele sfeer spelen.

- *Relatieproblemen:* als je relationele problemen ervaart – of juist nog niet door hebt dat je in een verkeerde relatie zit – kan dit een extra stressor zijn.
- *Scheiding.* Ook een scheiding kan net die druppel zijn die de emmer doet overlopen. Je krijgt je werk niet meer gedaan.

7. Maatschappelijke factoren

Er zijn ook maatschappelijk patronen die we onbewust individueel hebben geïnternaliseerd. Ik noem de volgende:

- *Nooit genoeg hebben:* echte diepe tevredenheid (met minder) lijkt een lastig te bereiken waarde. De meer-meer-meer mentaliteit zorgt ervoor dat je alsmaar doorgaat.
- *Maatschappelijk succes alleen afmeten aan het hebben van een baan:* er zijn nog meer dingen belangrijk in het leven dan werk. De werk-privébalans staat bij sommigen behoorlijk scheef omdat we met z'n allen werk zo belangrijk hebben gemaakt.
- *Zogenaamd moeten pieken voor je 30e.* Er ligt veel druk bij jong volwassenen om (meteen) succesvol te zijn.

8. Spirituele factoren

Tot slot noem ik spirituele factoren.

- *Wrong track*: het kan ook zo zijn dat je je op het verkeerde levenspad begeeft; dat er eigenlijk iets heel anders voor je is weggelegd en dat een burn-out optreedt als manier van je ziel om aan de noodrem te trekken.
- *Vrouwelijke energie*: het kan ook zo zijn dat je wordt uitgenodigd om je intuïtie te (her)ontdekken en meer vanuit de vrouwelijke energie dingen te manifesteren. Om meer vanuit *ease* en *flow* te leven.

Wat nu?

Signalen van overbelasting – neem het serieus

Welke factoren bij jou ook spelen, neem je burn-out serieus. Iedere burn-out is weer anders. Het is raadzaam om professionele hulp te zoeken als je symptomen van burn-out ervaart. Stresssignalen zijn daarbij voor iedereen anders: de een krijgt hartkloppingen en last van slapeloosheid de ander wordt prikkelbaar en krijgt last van angst. Een derde heeft last van brain fog en heeft concentratieproblemen. Probeer bij jezelf te herkennen wat voor jou de signalen zijn dat je overbelast bent. Door signalen te herkennen, kun je op tijd bijsturen.

Ook jonge werknemers en scholieren onder druk

Ook scholieren, studenten en jonge werknemers krijgen steeds vaker te maken met burn-out. Daar speelt ook vaak een mix aan factoren een rol. ➔ Lees bijvoorbeeld dit artikel op Psynet: Burnout bij jongeren en kinderen⁶, deze pdf over burn-outklachten onder middelbare scholieren⁷, dit onderzoek naar prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs⁸ en tot slot dit artikel van TNO: Burnoutklachten onder jonge werknemers⁹.

Vind een passende aanpak

Ben je daadwerkelijk burn-out geworden, dan is het belangrijk om een passende aanpak te vinden die afgestemd is op jouw specifieke omstandigheden en behoeften. Ik zelf geef bijvoorbeeld massages om je zenuwstelsel weer tot rust te brengen en bied een begeleidingstraject van 5 sessies aan gebaseerd op de Herstel Cirkel (zie bijlage 1). Maar wellicht ben jij wel gebaat bij wandelcoaching, EFT, mindfulness, yoga, tekenen, tuinieren, schematherapie of IFS om weer tot rust en energie te komen.

Maak contact met jouw behoeften

Het is voor ieder weer een andere mix aan werkzame ingrediënten en bestanddelen. Luister daarbij vooral goed naar je eigen lichaam en geest; krijg weer contact met jouw eigen behoeften. Wees je daarbij bewust van de verschillende vlakken die aandacht behoeven: kijk wat je nodig hebt om cognitief, lichamelijk, emotioneel en spiritueel weer op orde te geraken. In dit boek vind je vele puzzelstukjes die je kunt gebruiken. Van aarding, structuur,

⁶ <https://www.psyned.nl/burnout/burn-out-bij-jongeren>

⁷ https://praktijkschrijver.nl/images/Artikelen/Burn_out_klachten_onder_middelbare_scholieren.pdf

⁸ <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2084-harder-better-faster-stronger/>

⁹ <https://www.tno.nl/nl/newsroom/2023/09/burn-outklachten-jongeren-onderzoek-2022>

zelfzorg en zelfliefde tot hulp bij angstaanvallen. Bekijk daarnaast ook eens bijlage 1; daar vind je een model dat je kan helpen bij je herstel.

Systemische aanpak

Burn-out is trouwens zelden alleen een individueel probleem: burn-out is vaak iets systemisch en moet ook op die manier behandeld worden. *"Taking more days off is just not enough."* Burn-out ontstaat vaak binnen een bredere context, zoals de werkomgeving, gezinsdynamiek of maatschappelijke verwachtingen. Het is een signaal dat niet alleen de persoon zelf, maar ook het systeem waarbinnen die persoon functioneert, uit balans is. Simpelweg meer dagen vrij nemen kan dan tijdelijk verlichting bieden, maar pakt de onderliggende oorzaken daarmee niet aan. Re-integreren in een voor jou mogelijk toxische werkomgeving gaat je dan niet helpen. Bekijk bijlage 2 eens om te zien hoe jouw werkomgeving scoort op het gebied van psychosociale veiligheid.

Zoals we eerder al zagen, kan op het werk een burn-out bijvoorbeeld voortkomen uit een cultuur waarin hoge werkdruk, gebrek aan erkenning, en een gebrek aan open communicatie de norm zijn. Het vraagt daarom om een gezamenlijke aanpak: hoe kan een team of organisatie de werkdruk eerlijker verdelen, psychologische veiligheid bevorderen, en ruimte creëren voor herstel? In de thuissituatie kan een burn-out worden beïnvloed door onverwerkte spanningen in relaties, onrealistische verwachtingen, of de druk om aan maatschappelijke normen te voldoen. In dat geval vraagt een systemische aanpak bijvoorbeeld om gesprekken over grenzen, verantwoordelijkheden en het zoeken naar balans tussen geven en ontvangen. Je komt er vaak achter dat je (energetisch) niet genoeg wordt gevoed en/of dat je teveel aan het geven bent.

Een systemische aanpak zorgt ervoor dat er niet alleen oog is voor het individu, maar ook voor de omgeving waarin de burn-out tot stand is gekomen. Door zowel de persoonlijke situatie als het grotere systeem te onderzoeken en aan te passen, kan je sneller en beter herstellen. Dit betekent dat de focus niet alleen zou moeten liggen op het individu dat een burn-out ervaart, maar ook op de onderlinge relaties en de cultuur waarin deze zich heeft plaatsgevonden. Alleen door deze diepere laag aan te pakken, kan echte verandering plaatsvinden.

HOOFDSTUK 2

INTERVENTIES BIJ BURN-OUT

Wat werkt?

Er zijn verschillende wetenschappelijk onderbouwde interventies die kunnen helpen bij het herstellen van burn-out. Het is belangrijk op te merken dat burn-out een complexe aandoening is en dat de aanpak kan variëren afhankelijk van de individuele behoeften en de ernst van de burn-out. In dit artikel schets ik enkele interventies die vaak worden aanbevolen en ondersteund door wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast geef ik her en der een boektip en geef ik tot slot 14 persoonlijke tips. Ook introduceer ik de Herstel Cirkel als tool om te gebruiken bij je herstel. Kijk wat jou het beste past bij het vertragen en naar binnen keren.

1. Cognitieve gedragstherapie (CGT)

CGT is een evidence-based benadering die helpt bij het identificeren en veranderen van negatieve denkpatronen en gedragingen. Het kan worden aangepast aan de specifieke stressoren en uitdagingen die leiden tot burn-out. → Ik kan het volgende boek aanraden: *Patronen doorbreken*, van Hannie van Genderen, Gitta Jacob en Laura Seebauer. Het gaat over schematherapie en behandelt o.a. kindmodi, kritische modi en copingmodi. Een fijn boek bij zelfreflectie.

2. Mindfulness en meditatie

Mindfulness-based interventies, zoals Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), zijn effectief gebleken bij het verminderen van stress en het vergroten van het welzijn. → Lees bijvoorbeeld *Mindfulness* van David Dewulf of *Ochtendmeditaties* van Danielle North. Ook de boeken van Anslem Grün zijn aanraders: *De kunst van het alleen zijn* en *Als je moe bent*. Deze boeken waren mij tot steun.

3. Stressmanagement-programma's

Programma's die gericht zijn op het herstellen van innerlijke balans en het vinden van rust kunnen waardevol zijn. Het gaat niet alleen om efficiënter omgaan met stress, maar ook om het leren luisteren naar jezelf en je eigen grenzen. Denk hierbij aan:

- *Ritme en flow in je dag*: in plaats van strak time-management kun je werken met intuïtieve dagstructuren die ruimte laten voor flexibiliteit en rustmomenten.

- *Zelfbewust communiceren*: leer op een zachte maar duidelijke manier jouw behoeften te uiten en grenzen aan te geven, zonder jezelf te verliezen.
- *Herstellende technieken*: verken ontspanningsmethoden die bij jou passen, zoals ademhalingsoefeningen, mindful beweging of creatieve uitlaatkleppen. Praktische tips zijn hier bijvoorbeeld
 - a) doe een brain-dump met geeltjes. Externaliseer je gedachten, dromen, doelen en to do's; zet ze in de tijd. Wat heeft nu prioriteit en wat kan wachten tot later?
 - b) kom meer in de flow met een energieritueel. Doe 's morgens bijvoorbeeld wat korte yoga-oefeningen, of
 - c) ga creatief schrijven, schilderen of handwerken.

➔ Lees in dit kader ook eens het boek *Gek op stress* eens van Suzan Kuijsten. Het helpt je anders te kijken naar stress. Dit boek maakt ook gebruik van de CSR methode; net als het boek *De Burn-out reset* van Carolien Hamming, directeur van het CSR Centrum.¹⁰

4. Fysieke activiteit

Regelmatige lichaamsbeweging kan positieve effecten hebben op zowel de fysieke als de mentale gezondheid. Het kan helpen stress te verminderen, de stemming te verbeteren en het energieniveau te verhogen. Denk aan wandelen, yin yoga of restorative yoga, pilates, zwemmen, stretchings-oefeningen, rustig fietsen of dansen.

Praktijkvoorbeeld

Iedereen zei tegen mij tijdens mijn burn-out: ga lekker naar buiten, wandelen. Maar ik had al last van de bewegende blaadjes aan de bomen en het strepenpatroon van de klinkers waardoor mijn brein totaal overprikkeld raakte. Naar buiten? Mij niet gezien. Doe dus vooral dat waarvan jij voelt dat het helend en helpend is en volg je eigen gevoel hierin.

5. Slaapverbetering

Een goede nachtrust is essentieel voor herstel. Interventies gericht op het verbeteren van slaapgewoonten en het aanpakken van slaapproblemen kunnen een belangrijke rol spelen in het herstel van burn-out.

Praktische tips

Creëer een rustgevend slaapritueel en optimaliseer je slaapomgeving.¹¹ Doe bijvoorbeeld een ademhalingsoefening en kijk kritisch naar je dagroutine. Heb je een regelmatig ritme? Doe je wat aan beweging? Eet je licht genoeg? Je kunt ontspannende thee drinken¹² of wat druppels lavendelolie op je kussen doen. Ook kun je eventuele zorgen van je afschrijven.

¹⁰ De CSR methode kent 3 fases: 1. Roofbouw stoppen, 2. Reserves aanvullen en 3. Re-integreren.

¹¹ Vermijd schermen tot 1 uur voor het slapen gaan. Kies een kalmerende activiteit, zoals lezen, een warm bad of douche of korte meditatie. Denk aan een donkere ruime, koele temperatuur en rustige omgeving. Gebruik eventueel oordoppen of white noise-cancelling muziek.

¹² Denk bijvoorbeeld aan thee van kamille, lavendel, citroenmelisse en sinaasappel.

6. Werkhervatting en co-crafting

Het herstellen van burn-out omvat vaak het aanpakken van werkgerelateerde stressoren. Dit kan onder meer omvatten: betrokkenheid van je werkgever regelen, aanpassingen op de werkplek organiseren en communicatie over werkdruk. Zo wordt in vakliteratuur het **co-craften** van je job genoemd om proactief aanpassingen in je werk te maken. Op die manier kun je inzetten op het verhogen van energiegevers en het verlagen van energievreters. ➔ Lees bijvoorbeeld het artikel: 'Co-craften voor een geslaagde werkhervatting na burn-out'¹³. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je erachter komt dat werkhervatting in dezelfde functie niet mogelijk is. Misschien wil je wel van baan veranderen of voor jezelf beginnen. Zet alle mogelijkheden eens op een rij en kijk wat het meest bij je resoneert. In hoofdstuk 9 vind je meer tips over het vinden van je roeping (Ontdek je unieke blauwdruk).¹⁴

7. Sociale steun

Het ontvangen van sociale steun is een belangrijke factor voor herstel. Sociale steun kan zowel emotioneel als praktisch van aard zijn (en worden gegeven door vrienden en familie of door collega's of zorgprofessionals). Het is bewezen dat het delen van ervaringen en het ontvangen van hulp van anderen de herstelperiode verkort en het gevoel van isolatie vermindert.

Hou jezelf in de luwte

In het proces van herstel van burn-out is het dus cruciaal om steun te vragen en jezelf ruimte te geven om te herstellen. Dit kan betekenen dat je, wanneer het te veel wordt, hulp vraagt van anderen om bepaalde taken over te nemen, zodat jij jezelf kunt vrijspelen van de druk. Dit houdt in dat je niet alles zelf hoeft te dragen en dat het oké is om je kwetsbaarheid te tonen. Het is een manier van jezelf in de luwte houden, waar je tijdelijk beschermd wordt tegen de storm van externe eisen en verwachtingen.

Het is soms moeilijk om toe te geven dat je niet alles aankunt, maar jezelf toestaan om anderen om hulp te vragen, is een kracht, geen zwakte. Dit geldt niet alleen voor het werk, maar ook voor thuis, in je relaties, en in sociale verplichtingen. Wanneer je jezelf toestaat om even uit de wind te staan, geef je jezelf de ruimte om weer op te laden en de balans terug te vinden. Het creëren van deze ruimte voor jezelf is niet alleen belangrijk voor je fysieke herstel, maar ook voor je mentale en emotionele welzijn. Steun vragen is een teken van zelfzorg en moed. Het is tijd om te leren dat het oké is om niet alles zelf te doen.

8. Zelfzorg en zelfcompassie

Het cultiveren van zelfzorg is van groot belang. Zelfcompassie, waarbij men zichzelf met vriendelijkheid en geduld behandelt, heeft bewezen positieve effecten op het herstel van

¹³ <https://hrmagazine.be/nl/posts/co-craften-voor-een-geslaagde-werkhervatting-na-burn-out>

¹⁴ Er wordt wel gezegd: 'neem geen belangrijke beslissingen tijdens je burn-out'. Maar het is niet verboden om na te denken en te mijmeren over alternatieve levenskeuzes en wat daar de voor- en nadelen van zijn. Sterker nog; een burn-outperiode leent zich uitstekend voor dit soort zelfreflectie.

burn-out. Het ontwikkelen van gezonde zelfzorgpraktijken, zoals regelmatig rust nemen, ontspannende activiteiten doen, en gezonde voeding, is cruciaal voor het herstel.¹⁵

9. Erkenning en acceptatie van de burn-out

Erkenning van de situatie en acceptatie van het feit dat men in burn-out verkeert, is een belangrijke stap in het herstelproces. Het betekent het loslaten van perfectionisme en het accepteren van de noodzaak om tijdelijk rust te nemen. Het proces van accepteren kan helpen om de druk te verlichten en ruimte te maken voor heling.

10. Psychologische flexibiliteit

Psychologische flexibiliteit is het vermogen om je aan te passen aan veranderende omstandigheden en met uitdagingen om te gaan zonder vast te lopen in negatieve patronen. Onderzoek heeft aangetoond dat het versterken van psychologische flexibiliteit door bijvoorbeeld Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mensen helpt om beter met burn-out om te gaan.

Mijn 14 persoonlijke tips

Het gaat bij burn-out vaak om liefdevolle self care. Dit kan vele vormen aannemen. Wat mij hielp bij mijn Turn-in proces waren de volgende zaken:

1. Stap voor stap

Ga dag voor dag. Plan – zeker in het begin – niet een hele week vooruit. Leef meer in het moment. Laat een gewenste hersteldatum in de toekomst los. Laat je meedobberen met het leven. Geniet van de leegte en de stilte. Laat je meevoeren op dit meanderende stroompje. Kijk waar het je naartoe leidt. Weersta de verleiding om een exacte hersteldatum op je herstelproces te plakken.

2. Niets doen is ook iets doen

Tijdens een burn-out kom je erachter dat niets doen niet betekent dat je niets doet. Je bent aan het herstellen. Als je veel slaapt en weinig ‘doet’ op een dag is dat helemaal niet erg. Integendeel: je bent heel goed voor jezelf aan het zorgen.

3. Nutriënten

Bekijk of je voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Dit kan ondersteunend werken bij burn-out. Denk bijvoorbeeld aan ijzer, magnesium, vitamine D en C. Vraag je huisarts om een bloedbeeldonderzoek of ga naar een orthomoleculair therapeut of mesoloog. Verkrijg inzicht in welke nutriënten bij jou onvoldoende aanwezig zijn. Neem echter nooit te veel vitaminen en mineralen tot je; voel goed wat voor jou geschikt is.

4. Journalen

Hou een dagboek bij. Vooral handig bij piekergedachtes. Schrijf 't van je af. Ook handig om je dromen en verlangens op te schrijven. Zo krijg je weer voeling wat voor jou belangrijk is in je (werkende) leven.

¹⁵ Hoofdstuk 4 gaat over gezonde zelfzorg routines en hoofdstuk 6 gaat over self love.

5. Bij jou passende fysieke activiteit

Bekijk welke vorm van fysieke activiteit bij je past. Een rondje wandelen was het bijvoorbeeld niet voor mij, maar een beetje schoffelen in de moestuin was wel haalbaar. Het gaat er hierbij ook niet zozeer om wat je *kan*, maar wat je *wil* en energie van krijgt.

➔ Boektip: *Tuinieren voor de geest*, Sue Stuart-Smith.

6. Van 'moeten' naar 'willen'

Veel mensen leven vanuit een 'moeten'; dit moet, dat moet, zus moet, zo moet. Dit is veelal vanuit de opvoeding en socialisatie zo ontstaan; het zorgt ervoor dat je leven zich kan vastdraaien en dat je vanuit je hoofd gaat leven (bovenpool) in plaats van ook vanuit je hart en joy (middenpool en onderpool). Een burn-out geeft je de mogelijkheid om uit te zoeken hoezeer jij vanuit je hoofd leeft; en geeft je de tijd om 'om te polen'.¹⁶

7. Op tijd stoppen en pauzes nemen

Vroeger ging ik maar door en door. Een kleine steek in m'n miltgebied wilde me erop attenderen dat ik alweer 5 uur achter elkaar achter m'n laptop zat. Meestal negeerde ik dit lichamelijke signaal. Nu ga ik er beter mee om en weet ik dat m'n milt wil zeggen: tijd voor pauze! Welke kleine of grote signalen geeft jouw lichaam jou om te stoppen of het rustiger aan te doen?

8. Help het toeval een handje

Ga naar een boekwinkel en loop wat rond en laat je door je gevoel en intuïtie leiden. Welk boek, tijdschrift of ansichtkaart spreekt je aan? Of volg je voeten tijdens een wandeling in plaats van je hoofd en kijk waar je uitkomt.

9. Mindmappen / geeltjes-techniek

Om energiegevers te identificeren kun je gaan mindmappen of de geeltjes-techniek toepassen. Gebruik een groot vel papier, bijvoorbeeld A2; hang deze ergens zichtbaar op. Schrijf op waar je allemaal positieve energie van krijgt. En doe hier vervolgens (met beleid) meer van.

10. Holistische massage

Een haptische energetische massage kan je helpen uit je hoofd en meer in je lijf te komen. En je meer naar je gevoel toe te leiden. Kijk wat een energetische massage voor je kan betekenen.

11. Aromatherapie

Aromatherapie is een krachtig hulpmiddel bij het herstellen van burn-out. Geuren hebben een directe invloed op het limbische systeem in onze hersenen, het gedeelte dat verantwoordelijk is voor emoties, herinneringen en motivatie. Door het gebruik van etherische oliën kun je je emotionele en fysieke toestand positief beïnvloeden. Lavendel bijvoorbeeld, staat bekend om zijn kalmerende werking, ideaal voor het verlichten van stress en het bevorderen van ontspanning. Neroli heeft een balancerende werking op de hersenhelften. En geranium omhult je met haar liefdevolle bloemige geur. Niaouli kan juist verfrissen en je geest verhelderen, wat helpt bij vermoeidheid of concentratieproblemen. Het toepassen van

¹⁶ In hoofdstuk 9 meer over ompolen.

de juiste aromatherapie kan helpen om de geest tot rust te brengen en de energiebalans te herstellen.¹⁷

12. Kruiden

Kruiden zijn een ander natuurlijk middel dat kan bijdragen aan het herstel van burn-out. Kruiden hebben verschillende helende eigenschappen die zowel je lichaam als je geest kunnen ondersteunen. Kamille heeft een kalmerend effect, ideaal voor het verlichten van spanning en het bevorderen van slaap. Gember en kurkuma zijn goed voor het immuunsysteem en helpen het lichaam te ontgiften, wat je herstel kan ondersteunen. Kruidenthee zoals kamille, lavendel, citroenmelisse of sinaasappel kan een kalmerend effect hebben na een drukke dag. Voor een langdurige ondersteuning is het raadzaam om in overleg met een specialist te kijken welke kruiden het beste bij jouw herstelproces passen.

➔ Boektip: *Planten en kruiden voor de geest*, Nicolette Perry.

13. Ja is ja en nee is nee

Herstel van een burn-out vraagt om het respecteren van je grenzen, en dat begint met het leren herkennen van je innerlijke 'nee'. Vaak negeren mensen die in een burn-out belanden, vooral als ze geneigd zijn tot pleasen, hun eigen grenzen. Het is dan ook essentieel om je intuïtie de ruimte te geven, zowel voor het 'ja' als voor het 'nee'. Een 'ja' is pas een echte ja wanneer je leert luisteren naar wat jij werkelijk wilt, zonder druk van buitenaf. In plaats van jezelf te forceren in een 'ja' uit verplichting, leer je jezelf (in het turn-in proces) te openen voor wat je echt wilt. En een 'nee' is een belangrijke grens die je kan helpen om je te behouden voor wat niet goed voor jou is. Dit is een teken van zelfzorg en het erkennen van je eigen behoeften. Jij bent de maat der dingen.

14. Van tegenslag naar kans

Zie je burn-out niet perse als ziekte of als tegenslag. Zie het als kans om je leven anders in te richten. Zie het als een herstellen van een verouderde manier van leven. Er wil iets nieuws geboren worden. Benader jezelf dan ook met mildheid. Ga ook niet te snel weer aan de slag. Diepgaande verandering neemt tijd. ➔ Lees in dit kader het boek eens van dokter Juriaan (Juriaan Galavazi): *Van klacht naar kans*.

De Herstel Cirkel

De Herstel Cirkel (zie bijlage 1) is een door mij ontwikkelde methode die je helpt om stap voor stap weer in balans te komen tijdens een burn-out. De cirkel bestaat uit vijf fasen die elk een belangrijke rol spelen in een herstelproces: Aarden, Steun, Self love, Aanmoediging en Just do it. Elke fase biedt specifieke oefeningen en inzichten die zowel fysiek als mentaal bijdragen aan je herstel. Het proces richt zich op het herstellen van je energie, het vinden van rust en het creëren van een gezonde basis voor de toekomst. De cirkel biedt niet alleen praktische tools, maar ook ruimte voor reflectie en zelfzorg. Het is een gestructureerde maar ook flexibele manier om te herstellen, waarbij je jezelf toestemming geeft om in je eigen tempo te genezen.

¹⁷ Doe altijd goed onderzoek naar of bepaalde essentiële oliën voor jou goed zijn. Sommige oliën mogen niet bij te hoge bloeddruk of bij epilepsie. Vraag bij twijfel altijd een arts of gediplomeerd aromatherapeut.

HOOFDSTUK 3

HOE OM TE GAAN MET OVERPRIKKELING

De kunst van goed gronden & aarden

Mensen met een burn-out melden vaak symptomen van vermoeidheid, stress en een gevoel van overweldiging en overprikkeling. In dit hoofdstuk deel ik tips en oefeningen om overprikkeling te verminderen door onder andere meer te aarden en gronden. Deze oefeningen en tips helpen je meer gecentreerd te raken. Op die manier nodigt het je uit meer van binnen naar buiten te leven in plaats van van buiten (prikkel) naar binnen. In hoofdstuk 8 vind je trouwens meer informatie over angstaanvallen (die het gevolg kunnen zijn van overprikkeling).

Wat is overprikkeling?

Overprikkeling treedt op wanneer je meer prikkels binnenkrijgt dan je kunt verwerken. Dit kan gebeuren door externe factoren zoals drukke omgevingen, harde geluiden, of emotionele situaties. Voor mensen met een burn-out is het belangrijk om deze prikkels te herkennen en effectieve strategieën te hebben om ermee om te gaan.

Tips om overprikkeling te verminderen

1. Creëer een rustige omgeving

Zorg voor een rustige ruimte waar je je kunt terugtrekken. Dit kan een kamer in huis zijn die je hebt ingericht met zachte verlichting, rustgevendende kleuren en minimale rommel. En zorg ook voor frisse lucht binnen; zet af en toe de ramen en deuren tegen elkaar open. Dit 'lucht' het huis niet alleen fysiek maar ook energetisch.

2. Plan rustmomenten

Plan regelmatig tijd voor jezelf in om te ontspannen. Dit kan meditatie, lezen, wandelen, of een andere activiteit zijn die je kalmeert.

3. Vermijd multitasking

Focus op één taak tegelijk om overbelasting van je zintuigen te voorkomen. Dit helpt je om meer controle te hebben over de prikkels die je ervaart.

4. Gebruik een koptelefoon

Geluidsdempende of ruisonderdrukkende koptelefoons kunnen helpen om storende geluiden te verminderen, vooral in drukke omgevingen zoals kantoren of openbaar vervoer.

5. Stel grenzen

Veel mensen - die gevoelig zijn voor het krijgen van een burn-out - vinden het moeilijk om nee te zeggen waardoor ze bijvoorbeeld vaak veel taken op hun bordje hebben. Leer daarom ook om 'nee' te zeggen en je eigen grenzen te bewaken. Dit kan betekenen dat je dit keer niet deelneemt aan dat ene project, meer privé tijd alleen doorbrengt en sociale afspraken beperkt.

Oefeningen om te aarden / gronden

Aarden of gronden helpt je om je lichaam en geest te verbinden met het huidige moment en je omgeving. Dit kan overprikkeling verminderen en je helpen om je kalmer en meer in balans te voelen. Zie bijlage 3 voor meer lichaamsgerichte oefeningen om te landen in je lichaam.

1. Met (blote) voeten op de grond

Ga zitten met beide voeten plat op de grond. Voel de verbinding tussen je voeten en de vloer. Visualiseer wortels die uit je voeten groeien en diep de aarde in gaan. Visualiseer ook dat Moeder Aarde met haar energie jou ondersteunt en draagt. Dit helpt je om je meer geaard te voelen.

2. Ademhalingsoefeningen

Concentreer je op je ademhaling. Adem diep in door je neus, houd even vast, en adem langzaam uit door je mond. Herhaal dit meerdere keren. Kijk of je dit een buikademhaling kan laten zijn. Dit kan helpen om je zenuwstelsel te kalmeren. Veel mensen hebben namelijk een oppervlakkige borstademhaling, waardoor de energie in het lichaam zich ook vaak alleen in het bovenste gedeelte concentreert en je dus een *overload* aan energie krijgt in de bovenpool, het hoofdgebied. Kijk of je de ademhaling – en de aandacht – kan verschuiven naar de onderpool, het buikgebied. De onderpool is ook de zetel van je 'gut-feeling'. Geef dit gebied meer ruimte in je herstelproces; je vind er je intuïtie en onderbuikgevoel dat je helpt navigeren door het leven.

3. Mindfulness meditatie

Doe een korte mindfulness meditatie. Sluit je ogen en focus op het huidige moment. Observeer je gedachten zonder oordeel en breng je aandacht telkens weer terug naar je ademhaling of een ander focuspunt. Gebruik eventueel een serene, harmoniserende afbeelding om je op te focussen, bijvoorbeeld een lotusbloem, een waterval of een boom.

4. Lichaamsbewustzijn

Ga comfortabel zitten of liggen. Scan *langzaam* je lichaam vanaf je voeten tot je hoofd, en merk eventuele spanning op; nodig het lichaamsdeel vervolgens uit tot ontspanning. Dit helpt je om je bewust te worden van je lichaam en je terug te brengen naar het hier en nu. Ook een (holistische) massage brengt je trouwens weer terug in je lijf.

5. Natuurwandeling

Breng tijd door in de natuur, indien je dit aankan. Wandelen in een park, bos of langs het strand kan je helpen om te ontspannen en je meer geaard te voelen. Tijdens de wandeling zul je geluiden, geuren en beelden om je heen ervaren. Laat ze door je heen gaan en

stromen; geluiden komen en geluiden gaan. Zie het als golven die komen en gaan; je hoeft er niets mee. Het is. Laat het zijn. Mocht buiten zijn je te veel overweldigen, zoek dan de rust op van je eigen (t)huis en maak het daar aangenaam om te vertoeven.

Nog meer tips

- knuffel je *huisdier*; huisdieren kanaliseren je energie, zodat je kalmeert;
- *beweeg* en ga naar *buiten*. Maak bijvoorbeeld een kleine wandeling of ga een potje voetballen (bij meer energie). Bewegen en frisse lucht helpt om je energie in beweging te houden. Mocht dit te veel zijn; hou het dan bijvoorbeeld bij buiten zitten op een bankje;
- *poets* je huis. De beweging doet je bloed en dus ook je energie goed stromen; de schoonmaak brengt ook energetische schoonmaak en heldere aardende frisheid in je woning en in jezelf; je kunt van je huis schoonmaken ook een meditatieve activiteit maken;
- gebruik *aardende oliën* in de verstuiver of maak een aardende bodyolie. (Gebruik bijvoorbeeld vetiver, patchoeli of sandelhout in je olieblend; goed te combineren met bijvoorbeeld mandarijn of clementine);
- neem een *douche*. De waterstralen spoelen overvloedige energie van je weg; waardoor je kunt zakken in je energie;
- neem een *minibreak* tijdens je werk. Ga bijvoorbeeld naar het toilet en check even bewust bij jezelf in;
- werk *parttime*. Als jouw werk te veeleisend is, kijk dan of je kunt minderen in het aantal uur dat je werkt. Soms heb je gewoon meer 'down time' nodig; tijd om te herstellen van (intensief) werk. Parttime werken kan helpen om meer rust voor jezelf te creëren;
- draag *rode sokken*. Rood is een kleur dat hoort bij het eerste (wortel)chakra; het trekt je energie naar beneden: van je hoofd naar je basis;
- ga *tekenen*. Teken bijvoorbeeld een mandala en gebruik daarbij rode, oranje en gele kleuren. Dit zijn de kleuren van de onderste 3 chakra's¹⁸ (de onderpool) en deze kleuren helpen je in de vibratie van deze chakra's te komen; maak er een meditatieve oefening van, neem je tijd;
- draag een *aardende edelsteen* bij je. Bijvoorbeeld rode jaspis, tijgeroog en hematiet voor mannen en stilbiet, carneool en nuummiet voor vrouwen;
- bouw bewust meer *lummeltijd* in op een dag.

➔ Lees een boek over aarden. Bijvoorbeeld *Earthing; Je lichaam aarden* van Clinton Ober e.a. voor de meer mannelijke (technologische) oplossingen, of het boek *Aarden; thuiskomen in je leven en jezelf* van Fran Tieleman; voor de vrouwelijke invalshoek.

¹⁸ Chakra 1 = wortelchakra voor basisveiligheid (Ik ben); chakra 2 = gevoelschakra voor emoties en plezier (Ik voel) en chakra 3 = zonnevlechtchakra gekoppeld aan je persoonlijkheid en ego (Ik wil).

Goede zelfzorg

Wanneer je gevoelig voor burn-out bent, is het essentieel om zelfzorg serieus te nemen en methoden te vinden die je helpen om overprikkeling te verminderen. Door grenzen te stellen, een rustige omgeving te creëren en regelmatige rustmomenten in te plannen, kun je beter omgaan met de prikkels om je heen. Daarnaast kunnen aardende oefeningen je helpen om je meer in balans en gegrond te voelen. Experimenteer met verschillende technieken en ontdek wat het beste voor jou werkt. Neem de tijd voor jezelf en geef jezelf de ruimte om te herstellen van overprikkeling. Door goed voor jezelf te zorgen, kun je een evenwichtiger leven leiden.

HOOFDSTUK 4

GEZONDE ZELFZORG ROUTINES

Wat geeft jou rust of energie?

Gezonde zelfzorg is zó belangrijk, met name ook voor hoogsensitieve personen en voor mensen met een burn-out. We zijn in deze op prestaties gerichte maatschappij eigenlijk voortdurend bezig met druk-zijn, resultaten, deadlines en dingen opleveren. Lummelen, niets doen, is iets dat we vaak zijn verleerd. Maar het is belangrijk niet alleen onze Yang-energie te gebruiken, maar ook onze Yin-energie te activeren. Zeker bij het maken van een turn-in. Hieronder geef ik enkele manieren om aan gezonde zelfzorg te doen.

1. Neem tijd voor ontspanning, hobby's en plezier

Reserveer tijd in je dagelijkse routine voor activiteiten die je ontspannen en plezier brengen, zoals lezen, tekenen, tuinieren, luisteren naar muziek, koken of knuffelen met huisdieren. Het aandacht besteden aan hobby's en interesses kan een krachtige manier zijn om stress te verminderen en je welzijn te bevorderen. Maar kijk vooral wat jou ontspant; ikzelf krijg bijvoorbeeld juist stress van koken, iets dat veel mensen toch leuk vinden. Het gaat dus om het vinden van jouw eigen mix aan ontspannende activiteiten.

2. Ontspanningstechnieken: werken vanuit 'ease'

Leer en oefen verschillende stressmanagementtechnieken, zoals diepe ademhalings-oefeningen, meditatie, geleide visualisatie of mindfulness. Het regelmatig beoefenen van deze technieken kan helpen bij het verminderen van stress en het bevorderen van ontspanning. Al neem je maar mini-breaks van 5 minuten. Leer je zenuwstelsel te ontspannen, na, maar ook *tijdens* (mentale) inspanning. Kijk of je steeds meer vanuit 'ease' en flow kunt gaan werken.

Werken vanuit ease betekent dat je bewust kiest voor een benadering waarin *rust en zachtheid* centraal staan, zelfs als er deadlines of uitdagingen zijn. Het gaat niet om harder werken, maar om slimmer werken door af te stemmen op je energie en je intuïtie. Je stelt prioriteiten op basis van wat echt belangrijk is en laat perfectionisme los. Het betekent dat je je werk doet op een manier die niet geforceerd aanvoelt, en dat er ruimte is voor rust.

Hoe doe je dat? Begin met regelmatig korte pauzes te nemen om je ademhaling te verdiepen en je lichaam te ontspannen. Vraag jezelf gedurende de dag: *"Wat voelt nu het meest natuurlijk om te doen?"* In plaats van te forceren, ga je mee met de natuurlijke stroom van je energie. Zorg ook voor een rustige werkomgeving en creëer momenten van focus door taken één voor één te doen, zonder te multitasken.

Belangrijk is om een balans te vinden tussen inspanning en herstel. Wanneer je merkt dat je lichaam of geest gespannen raakt, neem je even gas terug en kom je weer in verbinding met

jezelf. Werken vanuit ease is een keuze voor duurzame productiviteit, waarin je leert om niet alleen effectiever te werken, maar ook met meer plezier en voldoening, met inachtneming van je (lichamelijke) grenzen.

3. Regelmatige lichaamsbeweging: van moeten naar willen

Zoals in hoofdstuk 2 al gezegd, is lichaamsbeweging goed bij burn-out. Neem daarom dagelijks de tijd voor lichaamsbeweging, zoals wandelen, rustig joggen, yoga, dansen of fietsen. Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor je fysieke gezondheid, maar kan ook stress verminderen en een positieve invloed hebben op je stemming (en bovendien zorgen voor doorstroming van je levensenergie / Qi).

Kijk hierbij of je vanuit een 'moeten' ontspanning zoekt, of vanuit een 'willen'. Wat is je innerlijke houding waarmee je je lichaamsbeweging doet? Is het weer iets dat op je 'to do' lijstje staat dat afgevinkt moet worden? En geeft dat dan echt plezier? Kies bewust die lichaamsbeweging die bij je past en waar je blij van wordt.

Om ontspanning door beweging te ervaren, is het belangrijk om een vorm van lichaamsbeweging te kiezen die niet alleen goed voelt voor je lichaam, maar ook aansluit bij wat je hart blij maakt. Dit kan betekenen dat je iets nieuws uitprobeert, zoals een rustige yogales, een danssessie op je favoriete muziek, of een wandeling in de natuur. Vraag jezelf af: *Wat geeft me energie en plezier, in plaats van dat het aanvoelt als een verplichting?* Als je merkt dat de beweging als een 'moetje' voelt, sta jezelf dan toe om iets anders te proberen of zelfs een rustdag in te plannen.

Het gaat niet om het behalen van een doel of een prestatie, maar om jezelf toestemming geven om te genieten van de beweging en hoe het je laat voelen. Onthoud: ontspanning ontstaat wanneer je in het moment bent en met nieuwsgierigheid luistert naar wat jouw lichaam nodig heeft. Laat de focus op resultaat los en omarm het proces – dát is waar echte ontspanning begint.

4. Gezonde voeding: 'voel' wat je nodig hebt

Zorg voor een gebalanceerd dieet met veel groenten, fruit, volle granen, eiwitten en gezonde vetten. Kijk of je hierbij ook naar je intuïtie kunt luisteren wat voeding betreft; waar heeft je lichaam op een bepaald moment *behoefte* aan. 'Bedenk' niet altijd wat je wilt eten (vanuit je Hoofd) maar ga naar je gevoelscentrum en luister naar je 'gut-feeling', je Buik. Waar heb jij nu precies behoefte aan? Waar gaat je aandacht naar uit.

5. Voldoende slaap: waar en hoe vind je je nachtrust

Een goede nachtrust is essentieel voor je welzijn. Creëer een rustgevende slaapomgeving en vermijd – waar dat kan – cafeïne en schermen vlak voor het slapengaan. Uit ervaring weet ik dat er ook tijden kunnen zijn, waarin je je rust niet goed kunt vinden. In mijn geval sliep ik een tijdje beter op de bank beneden dan in bed boven. Geef gewoon toe aan die slaapbehoefte en doe wat voor jou goed voelt.

6. Sociale verbindingen: zoek gelijkgestemden

Heb je een burn-out, dan heb je wellicht de neiging om je terug te trekken. En veel alleen-tijd door te brengen. Toch kunnen sociale contacten ook ontspanning en plezier brengen. Maak bewust ook wat tijd vrij voor sociale activiteiten, gesprekken en emotionele steun. Het delen van ervaringen en gevoelens met anderen kan een belangrijke bron van steun en veerkracht zijn. Kijk of je zielsverwanten kunt vinden, gelijkgestemden, met wie de interactie soepel verloopt. Schroom niet om contacten die niet voedend zijn, af te breken. Je hoeft niet met iedereen door 1 deur te kunnen. Kijk of je via Facebook vrienden-groepen of via bijvoorbeeld de app 'Nieuwe mensen leren kennen' op nieuwe connecties kunt komen. En bedenk: niks hoeft.

7. Voldoende rust en herstel

Plan regelmatig momenten van rust en herstel in je dagelijkse routine. Dit kan betekenen dat je tijd neemt voor jezelf, alleen bent, en rustige activiteiten onderneemt die je helpen te ontspannen en te herstellen. Lees – als dat kan – of tuinier een beetje. Of doe iets creatiefs waar je niet bij na hoeft te denken.

8. Digitale detox

Beperk de tijd die je doorbrengt op digitale apparaten, vooral voor het slapen gaan. Een pauze nemen van constante blootstelling aan schermen kan helpen bij het verminderen van stress.

9. Zelfreflectie

Neem regelmatig de tijd voor zelfreflectie. Dit kan in de vorm zijn van journaling, meditatie of gewoon even stilstaan bij je gedachten en gevoelens. Zie zelfreflectie als essentieel onderdeel van zelfzorg en persoonlijke groei. Het helpt je om inzicht te krijgen in je gedachten, gevoelens en gedragspatronen. Het helpt je bij het maken van bewuste keuzes. Door regelmatig een moment van stilte en introspectie in te bouwen, kun je beter afstemmen op je behoeften en balans vinden in je leven.

10. Grenzen stellen

Leer om je grenzen aan te geven en zeg nee wanneer dat nodig is. Het is belangrijk om jezelf niet te overbelasten met verplichtingen. Neem bijvoorbeeld de tijd voor een antwoord als iemand je iets vraagt. Je hoeft niet direct te reageren op een verzoek. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik denk er even over na en laat het je weten.'

Grenzen stellen is een daad van zelfzorg. Het helpt je om je energie te beschermen, je welzijn te prioriteren en jezelf niet te verliezen in de verwachtingen of behoeften van anderen. Door duidelijk te communiceren wat je wel en niet aankunt, creëer je ruimte om in balans te blijven. Grenzen stellen kan in het begin uitdagend zijn, maar het is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen en waar je steeds sterker in wordt.

11. *Opgeruimde omgeving*

Creëer een rustige en opgeruimde omgeving thuis en op het werk. Een georganiseerde en rustige ruimte kan bijdragen aan een gevoel van kalmte.

Een opgeruimde omgeving zorgt niet alleen voor fysieke orde, maar helpt ook om mentale rust te creëren. Wanneer je omringd bent door een rustige en georganiseerde ruimte, wordt je geest minder afgeleid en voel je je meer ontspannen. Je omgeving is een weerspiegeling van je innerlijke wereld, en door aandacht te besteden aan je directe ruimte, ondersteun je je eigen welzijn en herstelproces. Probeer in je dagritme wat opruimtijd in te plannen.

Doe wat werkt voor jou

Het is belangrijk om een zelfzorgroutine te ontwikkelen die past bij jouw behoeften, voorkeuren en levensstijl. Zelfzorg verschilt per persoon: wat voor de een werkt, werkt mogelijk niet voor een ander. Experimenteer met verschillende activiteiten en technieken om te ontdekken wat het beste bij jou past. Vergeet niet dat zelfzorg niet egoïstisch is, maar een noodzakelijke investering in je gezondheid en welzijn. Consistentie is de sleutel, en kleine, haalbare stappen kunnen een grote impact hebben op je algehele welzijn.

HOOFDSTUK 5

STRUCTUUR ALS STEUN

Houvast in tijden van onzekerheid

In tijden van onzekerheid, zoals tijdens een burn-out, kan het voelen alsof je alle grip op je leven kwijt bent. Structuur biedt dan een anker. Het opbouwen van helpende routines is cruciaal om rust en voorspelbaarheid te creëren. Structuur helpt je om grip te krijgen op je dag en stap voor stap vooruitgang te boeken. In dit hoofdstuk duik ik dieper in hoe structuur bijdraagt aan herstel en geef ik praktische tips om dit in je dagelijks leven te integreren.

Waarom structuur essentieel is

Wanneer je te maken hebt met een burn-out, voelt het vaak alsof je nergens energie voor hebt of dat je energie alle kanten op stroomt zonder richting. Structuur helpt je dan om focus terug te brengen en zorgt voor een gevoel van overzicht. Het biedt houvast, stabiliteit en geeft je brein rust doordat je minder hoeft te beslissen.

Praktische tip: begin met het vastleggen van een basisdagritme. Zet bijvoorbeeld een wekker op een vaste tijd (uitslapen mag ook ;-)), plan alvast wat maaltijden vooruit¹⁹ – als je dat rust geeft – en maak tijd voor wat rustmomenten. Een ritme geeft je lichaam en geest voorspelbaarheid, wat helpt om te herstellen.

Een ochtendritueel als startpunt

Hoe je je ochtend begint, zet de toon voor de rest van je dag. Een vast ochtendritueel kan je helpen om rustig op te starten en stress te verminderen. Denk aan meditatie, ademhalingsoefeningen of een korte wandeling om je dag fris te beginnen.

Praktische tip: stel een ochtendroutine op die maximaal 30 minuten duurt. Begin bijvoorbeeld met een glas water, 5 minuten ademhalingsoefeningen en een paar simpele rek- en strekoefeningen. Noteer daarna 3 (kleine) doelen of intenties voor de dag. Dit helpt je om richting te geven aan je dag.

¹⁹ In het diepste dal kun je er ook voor kiezen om je boodschappen bij je te laten bezorgen of je kunt een tijdje kiezen voor wat makkelijke (opwarm)maaltijden of diensten als Marley Spoon, Boerschappen of Marleen Kookt. Of – als je een partner hebt – vraag dan of hij/zij wil koken als jij daar te moe voor bent.

De kracht van pauzemomenten

Veel mensen die herstellen van een burn-out hebben de neiging om te blijven doorgaan, zelfs wanneer hun lichaam aangeeft dat rust nodig is. Pauzemomenten zijn essentieel om te voorkomen dat je opnieuw over je grenzen gaat.

Praktische tip: plan bewust drie wat langere pauzemomenten in je dag waarin je even loskoppelt van prikkels. Zet een wekker als herinnering en gebruik de tijd om een dutje te doen, wat te wandelen, muziek te luisteren of even niets te doen. Dit geeft je lichaam en geest de ruimte om te herstellen.

Rituelen voor afsluiting en reflectie

Een goede afsluiting van je dag helpt je om los te laten en rustiger te slapen. Rituelen zoals journaling, meditatie of een korte avondwandeling kunnen je ondersteunen.

Praktische tip: schrijf aan het einde van de dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent en reflecteer kort op wat goed ging die dag en wat je morgen mogelijk anders wilt aanpakken. Dit bevordert een positieve mindset en voorkomt piekeren.

Flexibiliteit in structuur

Structuur betekent niet dat alles rigide vastligt. Flexibiliteit binnen je routine is net zo belangrijk. Het geeft ruimte om aan te passen wanneer iets niet werkt en voorkomt dat structuur voelt als een nieuwe bron van stress.

Praktische tip: laat ruimte voor spontaniteit. Gooi je planning om als je voelt dat je daar behoefte aan hebt. Dit voorkomt dat je overweldigd raakt en houdt je planning haalbaar.

Conclusie

Structuur is een krachtige tool om balans en stabiliteit te creëren tijdens je herstelproces. Het biedt houvast in tijden van onzekerheid en helpt je om stap voor stap vooruitgang te boeken. Door routines te ontwikkelen, bewust pauzes te plannen en flexibiliteit in te bouwen, geef je jezelf de ruimte om op een gezonde manier te herstellen.

Neem de tijd om jouw ideale structuur te ontdekken en pas deze aan op jouw behoeften. Kleine, consistente stappen leiden uiteindelijk tot grote veranderingen. Vertrouw op het proces en geef jezelf de ruimte om te groeien.

Afsluitende tips

Start klein en wees consistent

Probeer niet in één keer een volledig dagritme te implementeren. Begin met één klein ritueel, zoals een vaste ochtendroutine, en bouw daar langzaam op voort. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

Luister naar je energie

Structuur moet je ondersteunen, niet overbelasten. Pas je ritme aan je energieniveau aan. Als een dag meer rust vraagt, geef jezelf de ruimte om je planning los te laten en te herstellen.

Gebruik een visueel hulpmiddel

Een planner of weekoverzicht kan je helpen om overzicht te houden. Het visueel maken van je structuur maakt het makkelijker om te plannen en voorkomt dat je overweldigd raakt door losse to-do's. Overweeg een whiteboard te gebruiken om taken meer te visualiseren.

Creëer rustmomenten tussen activiteiten

Plan bewust overgangen tussen taken, zoals 5 minuten voor ademhalingsoefeningen of een korte wandeling. Dit helpt om van de ene taak naar de andere te schakelen zonder dat je vastloopt in stress.

Vier je vooruitgang

Elk stapje dat je zet in het creëren van structuur is waardevol. Sta stil bij wat al goed gaat en geef jezelf erkenning voor de inspanning die je levert. Dit motiveert je om door te gaan en versterkt je vertrouwen in het proces.

Zelfcompassie in je structuur

Het inbouwen van structuur is waardevol, maar het is belangrijk om jezelf niet te hard te straffen als het niet altijd lukt om een routine perfect te volgen. Herstel is een proces van vallen en opstaan. Door vriendelijk naar jezelf te kijken en je voortgang te waarderen – ook al zijn het kleine stappen – geef je jezelf de ruimte om op een gezonde manier door te groeien. Wanneer je merkt dat je niet alles hebt gedaan wat je had gepland, wees dan mild voor jezelf. Het is geen falen, maar een kans om opnieuw af te stemmen.

Praktische tip: wanneer je merkt dat je planning niet helemaal lukt, herinner jezelf er dan aan dat herstel geen race is. Zie het als een gelegenheid om jezelf met liefde en geduld te omarmen. Misschien is het tijd om een rustmoment in te plannen of een ritueel van zelfzorg toe te voegen.

HOOFDSTUK 6

SELFLOVE ALS UITGANGSPUNT

Een oefening in zelfliefde en tevredenheid

Selflove, ofwel zelfliefde, is niet zomaar een modewoord. Het is een essentieel fundament voor herstel van een burn-out. Wanneer je jezelf toestemming geeft om goed voor jezelf te zorgen, ontstaat er ruimte voor groei, balans en innerlijke rust. Toch worstelen veel mensen met het idee van zelfliefde; het voelt misschien egoïstisch of onnatuurlijk. Maar juist in tijden van herstel is het cruciaal om jezelf op de eerste plaats te zetten.

Zelfliefde gaat niet alleen over jezelf verwennen, maar ook over het respecteren van je grenzen, het herkennen van je behoeften en het koesteren van je eigenwaarde. In dit hoofdstuk ontdek je waarom zelfliefde de sleutel is tot herstel en krijg je praktische oefeningen om dit toe te passen. Wat betekent zelfliefde in het herstelproces?

- *Herstel begint bij acceptatie:* accepteer waar je nu staat in je proces zonder oordeel. Je hoeft niet 'sterk' te zijn of alles perfect te doen.
- *Ruimte voor imperfectie:* zelfliefde betekent niet dat je altijd positief bent, maar dat je vriendelijk blijft voor jezelf, zelfs op moeilijke dagen.
- *Grenzen als daad van liefde:* nee zeggen tegen anderen is ja zeggen tegen jezelf.

De 4 pijlers van zelfliefde

Door de vier pijlers van zelfliefde – zelfcompassie, zelfzorg, zelfwaardering en tevredenheid – te integreren in je dagelijks leven, versterk je de basis voor je herstel. Ze helpen je niet alleen om de uitdagingen van burn-out aan te gaan, maar stellen je in staat om op een diep niveau met jezelf in balans te komen en te groeien.

1. Zelfcompassie

Een essentieel onderdeel van het turn-In proces is het leren omgaan met jezelf op een liefdevolle, geduldige manier. Het herstel van een burn-out vraagt niet alleen om fysieke en mentale rust, maar ook om zelfcompassie: het vermogen om met liefde en begrip naar jezelf te kijken, zelfs als het moeilijk is. Dit betekent jezelf niet veroordelen voor je vermoeidheid of het gevoel van falen, maar erkennen dat je menselijk bent en ruimte geven voor jouw eigen herstelproces.

Zelfcompassie helpt je om je niet te verliezen in schuldgevoelens of onrealistische verwachtingen. Het helpt je om jezelf niet opzij te schuiven in de zoektocht naar perfectie, maar om van jezelf te houden zoals je bent, in het moment. Het biedt de innerlijke rust die je nodig hebt om in balans te blijven en vanuit rust je herstel vorm te geven.

Praktische tips voor zelfcompassie

- *Herinner jezelf eraan dat het oké is om fouten te maken.* Je bent een mens, geen machine.
- *Oefening:* schrijf een brief aan jezelf alsof je een goede vriend of vriendin troost. Wat zou je zeggen om jezelf te bemoedigen?
- *Stel jezelf gerust:* spreek hardop tegen jezelf als je zelfkritiek ervaart. Zeg bijvoorbeeld: 'Het is oké om even niet alles perfect te doen. Ik ben genoeg zoals ik ben.'
- *Zet een reminder in je telefoon* om regelmatig even stil te staan bij hoe je je voelt en jezelf niet te veroordelen. Dit kan je helpen om in het moment zelfcompassie te oefenen.
- *Geef jezelf toestemming om niet altijd productief te hoeven zijn.* Herinner jezelf eraan dat rust een essentieel onderdeel van herstel is, niet een teken van zwakte.

2. Zelfzorg

Zelfzorg – zoals we al hebben gezien in hoofdstuk 4 – is een cruciale pijler van zelfliefde, vooral in het proces van herstel na een burn-out. Het draait niet alleen om het zorgen voor je lichaam, maar ook om het geven van ruimte aan je geest en emoties. Zelfzorg is niet egoïstisch, maar een daad van zelfrespect. Door goed voor jezelf te zorgen, geef je jezelf de energie, rust en kracht om in je herstel te investeren. Het is belangrijk om regelmatig in te checken bij jezelf en je behoeften serieus te nemen, zodat je niet uitgeput raakt en jezelf uitput.

Zelfzorg vraagt om bewustzijn en actie. Het is belangrijk om dagelijks tijd in te plannen voor wat jij nodig hebt om te herstellen en je energie weer op te laden. Dit kan variëren van het nemen van een moment om diep adem te halen, tot het nemen van een volledige pauze om te rusten en te reflecteren. Het helpt je niet alleen fysiek, maar versterkt ook je innerlijke balans.

Zelfzorg is ook een manier om je eigen grenzen te respecteren en te leren wat jouw lichaam en geest echt nodig hebben. Wanneer je jezelf deze zorg en ruimte biedt, geef je jezelf de kans om weer in contact te komen met je vitaliteit en levensenergie (prana).

Praktische tips voor zelfzorg

- *Zorg voor je fysieke, emotionele en mentale welzijn.* Geef jezelf wat je nodig hebt, ook als het simpel lijkt, zoals rust of een warme douche.
- *Praktijk:* stel een dagelijkse 'zelfzorg-check-in' in. Vraag jezelf: *Heb ik gegeten? Gehydrateerd? Pauze genomen? Adem gehaald?*
- *Maak tijd voor ontspanning:* plan momenten van stilte, meditatie of rustige activiteiten om je geest te kalmeren.
- *Ondersteun je lichaam:* zorg voor voldoende beweging die bij je past, zoals yoga of wandelen, en geef je lichaam voldoende rust en voeding.

- *Ontvang steun:* wees niet bang om hulp te vragen wanneer dat nodig is. Zelfzorg betekent ook dat je je grenzen erkent en anderen toelaat om je te ondersteunen.

3. Zelfwaardering

Zelfwaardering gaat over het erkennen van je waarde, ook al lijkt het herstelproces soms langzaam of onzeker. Het is het vermogen om je eigen prestaties, hoe klein ook, te waarderen en jezelf te erkennen voor de stappen die je zet. In plaats van te focussen op wat je niet hebt bereikt, gaat zelfwaardering over het vieren van wat je hebt bereikt en jezelf daarvoor te waarderen.

Tijdens een burn-out kan het gevoel van eigenwaarde vaak verminderd zijn. Het is dan belangrijk om opnieuw te leren zien wat goed gaat, zelfs in de meest simpele handelingen. Zelfwaardering helpt je om niet in zelfkritiek te vervallen, maar om je waarde te herkennen in je dagelijks leven. Het is niet afhankelijk van perfectie, maar van het proces zelf.

Door regelmatig stil te staan bij je successen, kun je jezelf herinneren aan je kracht, zelfs als het moeilijk is. Dit draagt bij aan een positiever zelfbeeld en versterkt je vertrouwen in jezelf, wat essentieel is voor je herstel.

Praktische tips voor zelfwaardering

- *Focus op wat goed gaat en waardeer kleine overwinningen.* Ook een rustige dag mag gevierd worden.
- *Oefening:* maak een lijst van 10 dingen waar je trots op bent, hoe klein ook. Dit kan iets eenvoudigs zijn zoals 'Vandaag een moment van rust genomen' of 'Eén taak afgerond zonder me over te belasten.'
- *Maak jezelf complimenten:* kijk naar wat je goed hebt gedaan, zonder jezelf te ondermijnen.
- *Verbind met je innerlijke kracht:* elke keer als je in een dipje zit, herinner jezelf eraan hoeveel kracht je hebt, zelfs als je het niet altijd voelt. Kijk of je een afbeelding kunt vinden om je aan je kracht te herinneren en hang dit ergens zichtbaar op.

4. Tevredenheid

Tevredenheid is een krachtige pijler van zelfliefde, die vaak over het hoofd wordt gezien. In het herstelproces van een burn-out (en bij het turn-in proces) gaat het er niet alleen om dat je aan je herstel werkt, maar ook om te leren genieten van wat er al goed is. Tevredenheid gaat over het waarderen van het moment, het vinden van vreugde in de kleine dingen, en het erkennen van de vooruitgang die je hebt geboekt, zelfs als je nog niet het einddoel hebt bereikt.

In plaats van constant gericht te zijn op wat er nog moet gebeuren of wat er niet goed is, vraagt tevredenheid je om naar je huidige situatie te kijken en er dankbaarheid voor te voelen. Het is de kunst om in het hier en nu te zijn, je eigen prestaties te erkennen, en vrede te vinden in het proces van herstel. Tevredenheid helpt je om een balans te vinden tussen

ambitie en acceptatie, en het geeft je de kracht om door te gaan zonder jezelf voortdurend onder druk te zetten.

Wanneer je tevredenheid cultiveert, geef je jezelf de ruimte om te herstellen zonder dat je jezelf steeds hoeft te pushen. Het helpt je om te waarderen wat er al is, in plaats van altijd te verlangen naar meer. Deze benadering versterkt je innerlijke rust en draagt bij aan een gezonde mindset voor de toekomst.

Praktische tips voor tevredenheid

- *Vier je kleine overwinningen.* In plaats van te wachten op grote successen, vier de kleine dingen die je vandaag hebt bereikt, zoals een moment van rust, een gezonde keuze, of zelfs het simpelweg ademen.
- *Oefening:* neem elke avond 5 minuten om 3 dingen op te schrijven waar je vandaag tevreden over bent. Dit kan variëren van fysieke prestaties tot emotionele inzichten.
- *Verleg je focus.* Richt je aandacht op wat je hebt, in plaats van wat je nog niet hebt bereikt. Dit kan je helpen om een gevoel van voldoening te ervaren zonder je te verliezen in het verlangen naar meer. *Leer waarderen wat je hebt bereikt.*
- *Accepteer je eigen tempo.* Erken dat je herstel een proces is dat tijd kost. Het is niet altijd nodig om vooruitgang te meten aan de hand van het bereiken van een specifiek doel; soms is het al een overwinning om gewoon door te gaan, in je eigen ritme en zonder druk van buitenaf.
- *Kijk met mildheid naar jezelf.* Herken de vooruitgang die je hebt geboekt, zonder te focussen op wat nog beter kan. Dit helpt je om tevreden te blijven, zelfs als je nog niet alles hebt bereikt.

Door tevredenheid toe te voegen als pijler in het proces van zelfliefde, stel je jezelf in staat om in het moment te zijn en vrede te vinden in je herstel. Het zorgt ervoor dat je niet alleen herstelt, maar ook dat je het proces kunt omarmen met dankbaarheid.

Oefeningen voor meer zelfliefde

Zelfliefde is als een spier: hoe vaker je het oefent, hoe sterker het wordt. Gun jezelf de tijd om deze vaardigheid te ontwikkelen. Het is geen luxe, maar een noodzaak in je herstelproces. Zelfliefde is de sleutel tot een blijvend gebalanceerd leven.

1. *Spiegelwerk:* sta elke ochtend 1 minuut voor de spiegel en zeg iets vriendelijks tegen jezelf, zoals: 'Ik waardeer wie je bent geworden.'
2. *Journaling:* noteer dagelijks 3 dingen die je waardeert aan jezelf.
3. *Dankbaarheid:* begin en eindig je dag met iets waarvoor je dankbaar bent, zelfs als het klein is.
4. *Rustmomenten:* plan 'nietsdoen-tijd' in je dag om gewoon te zijn en niet te presteren.

Het activeren van het hartchakra

Het hartchakra, of *Anahata*, bevindt zich in het midden van je borstkas en wordt vaak geassocieerd met liefde, compassie en verbinding. Wanneer dit chakra in balans is, voel je je vredig, verbonden met jezelf en de wereld om je heen. In het herstelproces van een burn-out is het activeren en balanceren van het hartchakra een krachtige manier om zelfliefde te versterken. Het hartchakra verbindt de onderste drie chakra's (overleving, creativiteit en kracht) met de bovenste drie (intuïtie, expressie en verbinding). Het helpt bovendien om oude pijn en blokkades los te laten, zoals gevoelens van schuld, verdriet of zelfkritiek. Ondersteunende edelstenen zijn hier: rozenkwarts, rhodochrosiet, groene aventurijn en (vooral voor mannen) malachiet.

Oefening openen hartchakra

1. Zoek een rustige plek en zoek een afbeelding van een lotusbloem of een afbeelding van het hartchakra of een andere afbeelding waar je hart naar uit gaat.
2. Adem rustig in en uit terwijl je je blik zachtjes op de afbeelding richt. Laat de afbeelding tot je bewustzijn komen;
3. Stel je voor dat de energie van de afbeelding naar je hart straalt; de sfeer van de afbeelding raakt/komt in contact met jouw energieveld;
4. Herhaal in gedachten: 'Ik open mijzelf voor liefde. Mijn hart vult zich met vrede.'
5. Sluit na 1-2 minuten je ogen en voel de liefdevolle energie in je hart.

Loving-Kindness meditatie (metta)

Metta is een boeddhistische meditatiepraktijk die zich richt op liefdevolle vriendelijkheid. Het helpt om negatieve emoties zoals woede, frustratie en zelfkritiek los te laten, en compassie en verbinding te versterken. Metta is effectief omdat het je geest traint om liefdevolle gedachten te cultiveren, ook voor jezelf. Daarnaast helpt het om zelfkritiek te verminderen door vriendelijke en accepterende gevoelens te bevorderen. En tot slot versterkt het de verbinding met anderen, wat helend kan zijn in een periode van isolatie of herstel. Beoefening van metta vermindert stress en verhoogt gevoelens van vrede en tevredenheid. Het bevordert emotionele veerkracht.

Oefening: Metta-schrijven (journaling)

Gebruik een pen en papier om Metta-intenties op te schrijven.

1. Schrijf drie positieve zinnen op voor jezelf, zoals:
 - *Ik geef mezelf toestemming om te rusten.*
 - *Ik waardeer mezelf en heb mezelf lief.*
 - *Ik mag fouten maken en daaruit leren.*
2. Schrijf vervolgens 3 positieve zinnen op voor iemand anders (een geliefde, vriend of collega).
3. Eindig met drie positieve intenties voor de wereld:
 - *Moge er vrede zijn op aarde.*
 - *Moge iedereen de liefde voelen die in hen zit.*

Praktische tips

1. *Gebruik milde, positieve taal naar jezelf.*

In plaats van jezelf te veroordelen met gedachten zoals 'Ik ben te moe' of 'Ik zou meer moeten doen,' gebruik meer compassievolle uitdrukkingen als 'Het is oké dat ik rust nodig heb' of 'Ik geef mezelf toestemming om nu even niet alles te doen.'

2. *Stel jezelf gerust, zoals je zou doen voor een goede vriend.*

Als je merkt dat je jezelf onder druk zet, stel jezelf dan gerust met de woorden die je tegen een vriend(in) zou zeggen. Bijvoorbeeld: 'Je doet je best, en dat is genoeg. Het is oké om even pauze te nemen.'

3. *Omarm de rustmomenten.*

Gun jezelf de tijd om stil te zijn, te rusten, en te herstellen. Dit is niet luiheid, maar een noodzakelijk proces om je energie weer op te laden. Misschien kun je een ochtend- of avondroutine maken waarin je even helemaal niets hoeft te doen – enkel te zijn.

4. *Zorg voor je innerlijke omgeving.*

Creëer een innerlijke ruimte van rust door regelmatig meditatie, ademhalingsoefeningen, of mindfulness toe te passen. Dit helpt je om de druk van buitenaf los te laten en in contact te komen met de stilte en kracht die in je zit.

Reflectievragen

1. *Hoe behandel ik mezelf wanneer ik moe ben of falen ervaar?*

Ben ik in staat om mezelf liefdevol te omarmen, of ben ik streng voor mezelf? Hoe kan ik mijn benadering van mezelf zachter maken?

2. *Welke gedachten of overtuigingen belemmeren mijn herstel?*

Wat zijn de overtuigingen die ik heb over wat ik zou moeten doen of bereiken? Hoe kan ik deze overtuigingen vervangen door mildere, ondersteunende gedachten?

3. *Hoe kan ik momenten van rust echt integreren in mijn dagelijkse routine?*

Wat zijn de manieren waarop ik mezelf kan toestaan om echt te rusten zonder schuldgevoel of de drang om constant productief te zijn?

Het ontwikkelen van zelfcompassie en het ervaren van innerlijke rust is dus een sleutelcomponent van het turn-In proces. Het biedt niet alleen de ruimte voor herstel, maar versterkt ook je verbinding met je diepere zelf, waardoor je de kracht hebt om je nieuwe leven te creëren vanuit een plek van innerlijke balans.

Conclusie

Zelfliefde is niet de bestemming, maar het pad zelf. Het is een continue oefening die je helpt om jezelf op te bouwen en te herstellen. Hoe meer je jezelf toestemming geeft om te rusten, te voelen en te zijn, hoe meer je ruimte creëert voor groei. Omarm jezelf met al je imperfecties en zie zelfliefde als jouw grootste kracht in het herstelproces.

HOOFDSTUK 7

DE NEUROBIOLOGIE VAN BURN-OUT

Wat gebeurt er in je hersenen & lichaam

Burn-out is niet alleen een psychologisch fenomeen, maar een diepgewortelde neurobiologische ontregeling. Langdurige stress en overbelasting beïnvloeden je hersenen, zenuwstelsel en hormoonhuishouding, waardoor cruciale processen zoals motivatie, concentratie, herstel en energieproductie verstoord raken. Dit betekent dat je lichaam niet alleen mentaal uitgeput is, maar ook fysiologisch een reset nodig heeft. Het is belangrijk om te begrijpen dat burn-out niet te wijten is aan 'zwakte van de geest'. Het is een proces van lichamelijk herstel dat tijd en zorg vereist.

Wanneer je lichaam constant in de overlevingsstand staat, door chronische stress en overbelasting, raakt het neurobiologische systeem uit balans. Hierdoor kunnen belangrijke functies zoals energieproductie, concentratie en motivatie verstoord raken. Dit proces is niet iets wat je zomaar kunt oplossen door je mindset te veranderen of door harder te werken. Het herstel gaat dieper, naar de cellen, het zenuwstelsel en de hersenen zelf.

Bij burn-out kunnen drie belangrijke neurologische systemen ontregeld raken:

- A. De HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as) – je stressregulatiesysteem.
- B. De prefrontale cortex en executieve functies – je denkvermogen en planning.
- C. Het autonome zenuwstelsel – je vecht-vlucht-herstelbalans.

We duiken hier dieper in én kijken hoe je herstel op een biologisch niveau kunt ondersteunen. Burn-out is geen kwestie van 'gewoon minder stressen' – het is een **fysiologische reset** die tijd en gerichte ondersteuning nodig heeft. Dit betekent:

1. HPA-as herstellen – regelmaat, stressmanagement en eventueel adaptogenen.
2. Prefrontale cortex ondersteunen – voeding, hersentraining en prikkelbeperking.
3. Zenuwstelsel kalmeren – ademwerk, nervus vagus-stimulatie en ritmeherstel.

Het goede nieuws? Hersenen en lichaam zijn veerkrachtig. Door de juiste neurobiologische interventies kunnen functies zich herstellen, en kun je stap voor stap je energie, helderheid en motivatie terugkrijgen. Dit wordt ook wel neuroplasticiteit genoemd.

A. De HPA-as: het stressregulatiesysteem raakt ontregeld

De HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as) is het systeem dat je lichaam helpt omgaan met stress. Bij kortdurende stress wordt de HPA-as geactiveerd en produceert je lichaam cortisol (het stresshormoon). Dit geeft je energie, verhoogt je alertheid en helpt je omgaan met uitdagende situaties. Maar bij langdurige stress (chronische stress) raakt dit systeem overbelast en kan het op twee manieren reageren:

1. *Overactieve HPA-as* → je lichaam blijft continu cortisol produceren, waardoor je hyperalert, angstig en opgejaagd bent.
2. *Uitgeputte HPA-as* → na langdurige activatie raakt het systeem uitgeput en produceert het te weinig cortisol, waardoor je moe, futloos en cognitief traag wordt.

Symptomen

De symptomen van een ontregelde HPA-as zijn:

- **Vermoeidheid, uitputting en energiedips**
Een van de belangrijkste symptomen van een ontregelde HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier as) is extreme vermoeidheid. Dit gaat vaak hand in hand met gevoel van uitputting, zelfs na een goede nachtrust. Je kunt je constant moe voelen en moeite hebben om energie op te bouwen gedurende de dag, wat leidt tot energiedips op verschillende momenten.
- **Slechte stressbestendigheid en sneller overweldigd raken**
Wanneer de HPA-as niet goed functioneert, kun je minder goed omgaan met stressvolle situaties. Kleine stressoren kunnen snel als overweldigend worden ervaren, wat leidt tot angst of paniek. Het vermogen om rationeel en kalm te reageren op druk kan ernstig verminderd zijn.
- **Slechte slaap (moe maar niet kunnen slapen, of vroeg wakker worden)**
Stress heeft direct invloed op je slaapcyclus. Mensen met een verstoorde HPA-as hebben vaak moeite met slapen, zelfs als ze moe zijn. Dit kan zich uiten in het niet kunnen slapen 's nachts, of het vroeg wakker worden zonder verder in slaap te vallen. Het slaapritme wordt verstoord, wat bijdraagt aan het gevoel van voortdurende vermoeidheid.
- **Moeite met herstellen na inspanning**
Zelfs na lichte fysieke of mentale inspanning kan het herstel langzaam en moeilijk zijn. Na bijvoorbeeld een korte wandeling of een druk gesprek kan het enige tijd duren voordat je je weer normaal voelt. Dit komt doordat het lichaam moeite heeft om zichzelf weer op te laden na inspanning, wat leidt tot langdurige uitputting en verminderde energie-reserves.

Hoe herstel je de HPA-as

- **Regelmatige daglichtblootstelling.** Daglicht speelt een cruciale rol in het herstel van de HPA-as, omdat het helpt het circadiaanse ritme te reguleren. Dit ritme bepaalt de productie van hormonen zoals cortisol, wat essentieel is voor je stressniveau en energie. Blootstelling aan natuurlijk daglicht, vooral in de ochtend, helpt je lichaam om de juiste balans van hormonen te herstellen, wat je helpt beter te slapen en een stabiel energie-niveau te behouden. Het stimuleert ook de aanmaak van serotonine, een neurotransmitter die betrokken is bij stemming en welzijn.
- **Ademhaling en ontspanning.** Regelmatige ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken zijn belangrijk om de balans tussen je stress- en herstelhormonen te herstellen. Stress activeert de vecht-of-vluchtrespons, wat zorgt voor een verhoogde productie van cortisol. Door te focussen op rustige, diepe ademhaling kun je de parasympathische zenuwactiviteit bevorderen, die het lichaam helpt ontspannen en het herstel bevordert. Oefeningen zoals diepe buikademhaling, meditatie, of yoga kunnen het zenuwstelsel kalmeren en de HPA-as ondersteunen in zijn herstel.
- **Adaptogenen (zoals ashwagandha, rhodiola, ginseng).** Adaptogenen zijn kruiden en andere stoffen die het lichaam helpen zich aan te passen aan stress en het evenwicht van de HPA-as te herstellen. Ze werken door het reguleren van de cortisolspiegel, wat kan helpen bij het verlagen van de negatieve effecten van langdurige stress. Bijvoorbeeld, ashwagandha wordt vaak gebruikt om het lichaam te kalmeren en de energieniveaus te stabiliseren, terwijl rhodiola kan helpen bij het verbeteren van de mentale helderheid en het verhogen van de weerstand tegen fysieke en mentale uitputting. Ginseng kan de lichamelijke en mentale energie verhogen, terwijl het het immuunsysteem ondersteunt. Deze kruiden versterken de fysieke en mentale weerbaarheid, wat cruciaal is voor een gezond herstel.²⁰
- **Bioritme ondersteunen.** Het ondersteunen van je bioritme is essentieel voor het herstellen van de HPA-as. Dit omvat het volgen van een consistent slaapritme, het vermijden van schermen in de avond, en het behouden van regelmatige eetmomenten. Het lichaam heeft een vast ritme nodig om de hormoonproductie goed te kunnen afstemmen. Te veel blootstelling aan blauwe licht van schermen kan de productie van melatonine verstoren, wat je slaapkwaliteit beïnvloedt. Door een vast ritme aan te houden, zoals op dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan, en ook het eten op vaste tijden, kan je lichaam beter herstellen en zijn interne balans behouden. Het creëren van een avondroutine zonder schermen helpt je om je lichaam te kalmeren en je voor te bereiden op een goede nachtrust, wat essentieel is voor het herstel van de HPA-as.

Daarnaast is belangrijk:

- **Lichamelijke activiteit.** Matige lichaamsbeweging is van cruciaal belang voor het versterken van de HPA-as. Fysieke activiteit verhoogt de productie van endorfines, die helpen stress te verlichten en een gevoel van welzijn te bevorderen. Het zorgt er ook voor dat het lichaam beter bestand is tegen stress. Regelmatige, milde vormen van beweging zoals wandelen, fietsen of yoga kunnen de cortisolproductie stabiliseren en

²⁰ Wees voorzichtig met het gebruik van adaptogenen als je al andere medicatie gebruikt. Vraag bij twijfel een arts om raad.

het herstelproces ondersteunen. Zorg er wel voor dat je niet te intensief traint, omdat overmatige of extreme lichamelijke inspanning juist het tegenovergestelde effect kan hebben.

- **Voeding en suppletie.** Een gebalanceerd dieet speelt een belangrijke rol in het herstel van de HPA-as. Voedingsstoffen zoals vitamine C, B-vitamines, magnesium en omega-3 vetzuren ondersteunen de gezondheid van de bijnieren en helpen het lichaam beter om te gaan met stress. Voedingsstoffen die de HPA-as ondersteunen zijn: Magnesium (helpt bij het reguleren van de cortisolproductie), vitamine C (ondersteunt de bijnieren in hun stressreactie en kan het herstelproces bevorderen), B-vitamines (essentieel voor energieproductie en het verminderen van stress), en omega-3 vetzuren (kunnen ontstekingen verlagen en de hersenfunctie verbeteren).
- **Lichaamsbewustzijn en ontspanningstechnieken.** Naast ademhalingsoefeningen kan lichaamsbewustzijn via technieken zoals progressieve spierontspanning (waarbij je systematisch verschillende spiergroepen aanspant en ontspant) of mindful beweging (zoals Tai Chi of Qigong) de HPA-as helpen herstellen. Deze oefeningen helpen je om spanning in het lichaam te verminderen, het zenuwstelsel te kalmeren en het herstel te bevorderen.
- **Sociale steun en verbinding.** Goede sociale steun kan een belangrijke rol spelen in het herstel van de HPA-as. Interacties met anderen, zoals tijd doorbrengen met vrienden, familie of steungroepen, kunnen helpen om het stressniveau te verlagen en je emotionele welzijn te verbeteren. Sociale verbinding kan het gevoel van veiligheid vergroten, wat direct invloed heeft op je stressrespons en het herstel van de HPA-as.
- **Zelfzorg en zelfcompassie.** Het ontwikkelen van een zelfzorgroutine, waarin je bewust tijd neemt voor jezelf, is belangrijk voor het herstellen van de HPA-as. Dit kan bestaan uit dingen zoals een warm bad nemen, journaling, meditatie, een hobby uitoefenen, of andere activiteiten die je energie aanvullen en je geest tot rust brengen. Zelfcompassie speelt hierin een grote rol, omdat het helpt om niet streng te zijn voor jezelf wanneer je door een herstelproces gaat.
- **Vermijden van overmatige stimulatie.** Te veel stimulatie, zoals overmatige blootstelling aan technologie (blauw licht van telefoons en computers), te veel prikkels, lawaai of stressvolle situaties kunnen de HPA-as verstoren. Het is belangrijk om regelmatige digitale detoxes in te bouwen, vooral in de avond, en om je omgeving te minimaliseren (opgeruimde omgeving, geen storende geluiden, zacht licht, etc.) om te zorgen voor kalmte en herstel. Dit kan helpen om je cortisolspiegel te stabiliseren en je lichaam en geest in een staat van rust te brengen.
- **Slaapoptimalisatie.** Slaap is essentieel voor het herstellen van de HPA-as. Het in stand houden van een consistent slaapritme is van vitaal belang voor de regulatie van cortisol. Een slaapomgeving creëren die rustig, donker en koel is, kan helpen om je slaapkwaliteit te verbeteren. Daarnaast is het belangrijk om een rustgevende bedtijdroutine te ontwikkelen, zoals het vermijden van schermen, het drinken van kruidenthee of het luisteren naar rustgevende muziek voordat je naar bed gaat.

B. De prefrontale cortex: Executieve functies en cognitieve uitputting

Herken je dat? Bijvoorbeeld dat je weet dat je moet opruimen, maar je blijft hangen in 'ik weet niet waar te beginnen'? Dat is je prefrontale cortex die moeite heeft om de juiste signalen door te geven. De prefrontale cortex is het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor planning, focus, zelfbeheersing en besluitvorming. Bij burn-out neemt de activiteit in dit gebied af, waardoor je:

- Moeite hebt met concentratie en geheugen.
- Uitstelgedrag vertoont en niet in actie komt (executieve disfunctie).
- Sneller emotioneel reageert en minder grip hebt op je stemming.

Dit komt doordat chronische stress de verbindingen in de prefrontale cortex verstoort, en zelfs de hoeveelheid grijze stof kan verminderen. Gelukkig is dit reversibel als je je hersenen de juiste ondersteuning geeft.

Wat zijn executieve functies?

Executieve functies zijn de mentale processen die je helpen om doelgericht te handelen. Ze omvatten vaardigheden zoals:

- *Planning & Organisatie* → het vermogen om een taak op te delen in stappen en te beginnen.
- *Initiatief nemen* → het vermogen om actie te ondernemen zonder externe prikkels.
- *Taakinitiatie* → het daadwerkelijk starten van een taak zonder uitstelgedrag.
- *Emotieregulatie* → jezelf motiveren ondanks negatieve emoties zoals stress of angst.
- *Flexibiliteit* → kunnen schakelen tussen taken en aanpassen aan nieuwe situaties.

Bij burn-out zijn deze functies vaak verstoord omdat je brein uitgeput is. Dit betekent dat dingen die normaal 'vanzelf' gaan, nu veel meer moeite kosten.

Hoe beïnvloedt een burn-out je executieve functies?

Wanneer je een burn-out hebt, staat je brein in overlevingsmodus. Dit betekent dat je prefrontale cortex (het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor executieve functies) minder actief is. Hierdoor kun je last hebben van:

- **Uitstelgedrag** → je weet dat je iets moet doen, maar je komt er niet toe
Wanneer je in een burn-out zit, kan uitstelgedrag een veelvoorkomend symptoom zijn. Dit komt doordat je hersenen niet goed in staat zijn om prioriteiten te stellen en keuzes te maken. De prefrontale cortex, die verantwoordelijk is voor het plannen en het maken van beslissingen, heeft minder energie en is minder effectief. Hierdoor kan zelfs het starten van een kleine taak voelen als een te grote uitdaging. Het uitstellen van taken

kan dan ook leiden tot een vicieuze cirkel van stress en zelfkritiek, wat het herstel nog verder bemoeilijkt.

- **Chaos en vergeetachtigheid → je hebt moeite om overzicht te houden**

De geest kan in een burn-out staat behoorlijk chaotisch aanvoelen. De vermindering in de werking van je prefrontale cortex leidt tot geheugenproblemen, moeite met concentratie en het verliezen van overzicht. Het kan moeilijk zijn om gedachten te ordenen en te herinneren wat je hebt gedaan of wat je nog moet doen. Dit veroorzaakt niet alleen frustratie, maar verhoogt ook de mate van stress, omdat je moeite hebt met het volgen van je dagelijkse routine en verantwoordelijkheden.

- **Gebrek aan motivatie → zelfs kleine taken voelen overweldigend**

Zelfs de kleinste taken kunnen overweldigend aanvoelen. Dit komt omdat je hersenen minder effectief zijn in het aansteken van de motivatie om iets te doen. De dopamine-productie (het 'beloningshormoon') kan verstoord zijn, waardoor je de voldoening die je normaal zou krijgen van een voltooide taak, niet ervaart. Dit gebrek aan motivatie kan ervoor zorgen dat je taken blijft uitstellen of helemaal niet meer wilt beginnen, wat je herstel vertraagt.

- **Moeite met schakelen → multitasken of overschakelen tussen taken lukt niet goed**

Multitasking is moeilijker tijdens een burn-out, en de overgang van de ene taak naar de andere kan lastig zijn. Wanneer je hersenen onder druk staan, verstoort dit het vermogen om soepel tussen verschillende gedachten of activiteiten te schakelen. Dit kan leiden tot een verhoogd gevoel van frustratie, omdat het moeilijk is om een taak af te ronden of om je aandacht te verleggen zonder vast te lopen in een andere gedachte of activiteit.

- **Laag probleemoplossend vermogen → dingen die normaal makkelijk zijn, voelen nu ingewikkeld**

Wat normaal een eenvoudige taak is, kan plotseling complex en overweldigend lijken. Dit komt omdat je hersenen moeite hebben met het analyseren van problemen en het vinden van oplossingen. De verbindingen tussen verschillende hersengebieden worden minder sterk, waardoor het oplossen van zelfs dagelijkse problemen vermoeiender en tijdrovender wordt. Deze verlaging van probleemoplossende vaardigheden kan ervoor zorgen dat je je hulpeloos voelt, wat het gevoel van burn-out versterkt.

Het herstellen van deze executieve functies vraagt tijd, geduld en gerichte strategieën om de hersenactiviteit weer te normaliseren. Het verbeteren van slaap, voeding, beweging en mentale ontspanning zijn essentieel om deze functies stap voor stap te herstellen.

Wat kun je doen om deze functies te herstellen?

Goed nieuws: je executieve functies kunnen herstellen, maar dit vraagt structuur, eenvoud en een zachte aanpak.

1. **Werk met micro-doelen ('kleine startkracht')** Begin met kleine, haalbare doelen die niet overweldigend zijn. Door je taken in kleinere stukjes te breken, kun je makkelijker beginnen zonder dat het als een grote last voelt. Dit zorgt voor succeservaringen die je motivatie kunnen stimuleren en maakt het makkelijker om door te gaan zonder je gestrest of gefrustreerd te voelen.

2. **Gebruik een externe 'executieve assistent' (whiteboard, checklist, app)** Omdat je brein mogelijk moeite heeft met het organiseren van gedachten en taken, is het nuttig om gebruik te maken van externe hulpmiddelen zoals een whiteboard, een checklist of een app. Dit helpt je om overzicht te houden en zorgt ervoor dat je taken visueel en gestructureerd zijn. Het afvinken van voltooide taken versterkt je gevoel van controle en succes.
3. **Werk met een 'Start-Trigger' (gebruik een cue om in beweging te komen; leg bijvoorbeeld een schoonmaakdoekje ergens centraal neer)** Om jezelf in beweging te krijgen, kun je werken met een 'Start-Trigger'. Dit betekent dat je een visueel of fysiek signaal in je omgeving plaatst dat je aanzet tot actie. Dit kan bijvoorbeeld een schoonmaakdoekje zijn dat je op een prominente plek legt om jezelf te herinneren dat je de taak moet starten. Het werkt als een subtiele herinnering die je helpt de eerste stap te zetten.
4. **Werk met 'Body Before Brain' (gebruik beweging om je brein te activeren)** Vaak is het moeilijk om een taak te beginnen omdat je brein niet in de juiste staat verkeert om effectief te werken. Een eenvoudige manier om dit te doorbreken is door eerst je lichaam in beweging te krijgen. Een korte wandeling, wat rek- en strek oefeningen of een paar minuten dansen kan je brein activeren en ervoor zorgen dat je je energie en focus beter kunt richten op de taak die voor je ligt.
5. **Voorkom keuzestress: maak een 'Als-dan'-plan** Keuzestress kan je brein overweldigen, vooral als je veel opties hebt of niet goed weet waar te beginnen. Maak daarom een 'Als-dan'-plan, waarin je van tevoren beslist wat je gaat doen in bepaalde situaties. Bijvoorbeeld: 'Als ik om 10 uur wakker word, dan begin ik met het drinken van water en 5 minuten ademhalingsoefeningen.' Dit zorgt ervoor dat je niet hoeft na te denken over wat je moet doen, maar dat je de actie al hebt vastgelegd, wat je helpt om sneller in beweging te komen.

Door deze technieken toe te passen, kun je je executieve functies stap voor stap herstellen en de grip op je dagelijkse taken weer terugkrijgen. Het is belangrijk om geduldig met jezelf te zijn en kleine stappen te nemen die je steeds dichterbij herstel brengen.

Hoe herstel je de prefrontale cortex nog meer

- **Meditatie en mindfulness** – herstelt grijze stof in de prefrontale cortex. Versterkt je hersenstructuren en verbeteren je concentratievermogen en cognitieve flexibiliteit.
- **Omega-3 vetzuren (DHA en EPA)** – bevorderen neuroplasticiteit en cognitief herstel. Omega-3 vetzuren ondersteunen de hersenen bij het herstellen van beschadigde cellen en verbeteren de communicatie tussen neuronen.
- **Rozemarijn, pepermunt en citroen essentiële olie** – stimuleren prefrontale cortex-activiteit. Deze etherische oliën hebben een positieve invloed op je focus en kunnen helpen om mentale helderheid te bevorderen.
- **Neurologisch actieve voeding (zoals blauwe bessen, avocado, pure cacao)** – ondersteunt hersenfunctie en herstel. Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan antioxidanten en gezonde vetten, die de hersenen beschermen tegen oxidatieve stress en het herstel bevorderen.

C. Het autonome zenuwstelsel: Vast in vecht/vlucht of freeze

Het autonome zenuwstelsel (AZS) speelt een cruciale rol in het reguleren van je lichaams-toestand, vooral in tijden van stress of burn-out. Het AZS bestaat uit twee belangrijke systemen:

- **De sympatheticus (vecht-vluchtmodus)** – *activeert stressreactie*
Dit systeem wordt geactiveerd wanneer je lichaam wordt geconfronteerd met een bedreiging, zowel fysiek als emotioneel. Het zorgt ervoor dat je in staat bent om snel te reageren op gevaar door je hartslag te versnellen, bloed naar je spieren te sturen, en je lichaam voor te bereiden om te vechten of te vluchten. Dit wordt vaak de 'stressmodus' genoemd en leidt tot constante spanning, verhoogde alertheid, en het gevoel van niet kunnen ontspannen.
- **De parasympathicus (herstel- en rustsysteem)** – *bevordert ontspanning en herstel*
In tegenstelling tot de sympatheticus, helpt de parasympathicus je lichaam om te kalmeren, herstellen en te ontspannen. Dit systeem bevordert rust, spijsvertering, en herstel. Het activeert het herstelproces door onder andere je hartslag te verlagen, je spieren te ontspannen en je ademhaling te vertragen. Het wordt vaak aangeduid als het 'rust- en herstel' systeem.

Bij een burn-out kunnen beide systemen uit balans raken. Je lichaam kan vastzitten in een *sympathische overdrive* (constante spanning en alertheid) of juist in een *parasympathische shutdown* (lage energie, depressieve gevoelens, desinteresse). Een sympathische overdrive komt vaak voor, waardoor je constant in een staat van verhoogde spanning zit. Dit kan leiden tot angst, prikkelbaarheid, en uitputting. Je lichaam staat continu 'aan', zonder de ruimte om te ontspannen of tot rust te komen. Tegelijkertijd kan het lichaam in een parasympathische shutdown komen, waarbij je gevoel van energie en motivatie drastisch afneemt, je in een staat van 'freeze' (bevriezing) terechtkomt, en je je apathisch, emotioneel uitput of depressief voelt. In deze staat heeft je lichaam moeite om adequaat te reageren op situaties, wat zich uit in desinteresse, sociaal terugtrekken en een algemene gevoel van 'niet meer kunnen'.

Symptomen

De symptomen van een ontregeld autonoom zenuwstelsel, zijn:

- **Constance spanning of onrust in je lichaam**
Je kunt het gevoel hebben dat je lichaam altijd in een staat van paraatheid is, alsof je continu 'aan' staat. Deze fysieke spanning kan zich uiten in spierspanning, een versnelde hartslag of een gevoel van ongemak in je buik. Je voelt je vaak 'op scherp' staan, zelfs wanneer er geen directe dreiging is. Dit kan je energie op de lange termijn uitputten en je vermogen om te ontspannen ernstig belemmeren.
- **Overprikkeling en snel moe van sociale situaties**
Sociale interacties kunnen enorm belastend zijn, omdat je zenuwstelsel overactief blijft.

Je raakt snel overprikkeld door het geluid, de drukte of zelfs door de energie van andere mensen. Dit maakt dat je na een sociale situatie snel moe of uitgeput voelt, omdat je lichaam in een constante staat van alertheid verkeert, waardoor er weinig ruimte overblijft om op te laden of te ontspannen.

- **Moeite met diepe ontspanning, zelfs als je rust neemt**

Hoewel je probeert tot rust te komen, voelt het vaak alsof je niet echt kunt ontspannen. Zelfs als je tijd neemt voor rust, voelt je lichaam nog steeds gespannen of je gedachten blijven onrustig. Dit komt doordat je zenuwstelsel niet effectief overschakelt naar de parasympathische rustmodus, die normaal gesproken zorgt voor herstel en kalmte. In plaats daarvan blijft je lichaam vasthouden aan stress, zelfs tijdens momenten van ogenschijnlijke rust.

- **Slaaproblemen door actieve stressreacties**

Door de overactieve staat van het sympathische zenuwstelsel, kun je moeite hebben om in slaap te vallen of door te slapen. Je lichaam is in constante waakzaamheid, wat het moeilijk maakt om te ontspannen en in een diepe slaap te komen. Dit kan leiden tot vermoeidheid, zelfs na een ogenschijnlijk goede nachtrust, omdat je slaap vaak oppervlakkig is en niet verkwikkend genoeg.

- **Moeite met herstel na inspanning**

Na fysieke of mentale inspanning merk je dat je veel langer nodig hebt om te herstellen dan voorheen. Dit komt omdat je lichaam niet goed in staat is om over te schakelen naar de herstelmodus van de parasympathicus. In plaats daarvan blijf je in een staat van verhoogde spanning, wat het herstelproces vertraagt en je herstel aanzienlijk bemoeilijkt.

Hoe herstel je het autonome zenuwstelsel?

1. **Nervus vagus-stimulatie** – Humming, neuriën, koud douchen en diepe ademhaling zijn manieren om de vagus zenuw te stimuleren, wat een directe invloed heeft op het parasympathische zenuwstelsel. De vagus zenuw speelt een sleutelrol in het kalmeren van het lichaam na een stressreactie. Door deze technieken toe te passen, kun je je zenuwstelsel tot rust brengen en het herstel bevorderen. Het helpt je lichaam om uit de vecht-vlucht-modus te komen en weer in een staat van ontspanning en herstel te komen.
2. **Qi Gong, yoga of langzame beweging** – Het beoefenen van langzame, gecontroleerde bewegingen in disciplines zoals Qi Gong of yoga helpt om de circulatie en energie in het lichaam te verbeteren, wat de parasympathische reacties bevordert. Deze vormen van beweging stimuleren het zenuwstelsel op een kalme, ritmische manier, wat helpt bij het herstellen van balans. Het zorgt ervoor dat je spieren zich ontspannen, terwijl het ook helpt om de geest tot rust te brengen. Het herstelt de verbinding tussen lichaam en geest, wat essentieel is voor het reguleren van het autonome zenuwstelsel.
3. **Polyvagaal theorie toepassen** – De polyvagaal theorie richt zich op de rol van sociale verbinding en *co-regulatie* bij het herstellen van het autonome zenuwstelsel. Het helpt je om bewust te werken met momenten van sociale veiligheid, door bijvoorbeeld in contact te komen met anderen die een kalmerende invloed hebben. Deze theorie benadrukt dat het gevoel van veiligheid, vooral in interacties met anderen, essentieel is voor het reguleren van je zenuwstelsel. Het toepassen van deze theorie betekent dat je actief

werkt aan het creëren van een rustige, ondersteunende omgeving voor jezelf, waarin je kunt ontspannen en herstellen.

4. **Hartcoherentie-ademhaling** – Hartcoherentie-ademhaling houdt in dat je je ademhaling ritmeert door vier seconden in te ademen en zes seconden uit te ademen. Dit helpt om het autonome zenuwstelsel in balans te brengen door het verlagen van de hartslag en het bevorderen van een kalmerende effect op het lichaam. Deze techniek kan worden gebruikt om snel het zenuwstelsel te kalmeren, vooral in momenten van stress of overprikkeling. Het herstelt de balans tussen de stressreacties en het herstelmechanisme van het lichaam. Door regelmatig hartcoherentie-ademhaling te oefenen, kun je je algehele veerkracht verbeteren en sneller herstellen van stress.

Daarnaast kunnen ook de volgende interventies helpen:

- **Aarden of gronden (Earthing):** aarden verwijst naar het in contact komen met de aarde, bijvoorbeeld door buiten op blote voeten te lopen op gras of zand. Dit kan helpen om negatieve ionen van de aarde op te nemen, wat een kalmerend effect heeft op het zenuwstelsel en ontstekingen kan verminderen. Het is een eenvoudige manier om het parasympathische zenuwstelsel te activeren en helpt bij het herstel van de interne balans.
- **Lichaamsgerichte therapieën (zoals massage, craniosacraaltherapie, of triggerpoint therapie):** massages en andere lichaamsgerichte therapieën kunnen het zenuwstelsel kalmeren door het verminderen van spierspanning en het stimuleren van ontspanning. Ze bevorderen de circulatie, verminderen stresshormonen en helpen bij het herstellen van een evenwichtig zenuwstelsel. Vooral diepe ademhalingstechnieken tijdens deze behandelingen kunnen het herstel bevorderen.
- **Luisteren naar binaural beats of syntonische geluiden²¹:** binaural beats zijn geluidsgolven die in de hersenen een harmonisch effect creëren wanneer twee verschillende frequenties in elk oor worden afgespeeld. Deze kunnen het autonome zenuwstelsel helpen harmoniseren, het bevorderen van ontspanning, focus en herstel. De frequenties 2-7 Hz helpen de hersenen in een alfa- of theta-staat te brengen, wat kan helpen bij diepe ontspanning en herstel.
- **Ademhalingstechnieken zoals pranayama:** pranayama, een ademhalingstechniek uit de yoga, kan ook de balans tussen het sympathische en parasympathische systeem herstellen door gerichte ademhalingsoefeningen die ontspanning bevorderen.
- **Kruiden en adaptogenen:** naast de eerder genoemde kruiden zoals ashwagandha, rhodiola en ginseng, kunnen andere kruiden zoals lavendel, kamille, en citroenmelisse helpen bij het kalmeren van het zenuwstelsel. Deze kruiden bevorderen ontspanning en

²¹ Binaural beats werken door twee verschillende frequenties in elk oor af te spelen. Het verschil tussen deze twee frequenties is de binaurale beat, die de hersenen vervolgens verwerken als een nieuwe frequentie. Dit kan helpen om verschillende hersengolven te stimuleren, zoals alfa-golven voor ontspanning of theta-golven voor diepe meditatie. Syntonische geluiden zijn geluiden die specifiek zijn ontworpen om de hersenen in een bepaalde staat van resonantie te brengen. Dit kan bijvoorbeeld het gebruik van specifieke frequenties zijn die gericht zijn op het herstellen van balans in het lichaam of de geest. Het idee is dat deze geluiden helpen de hersenen te synchroniseren met de gewenste frequentie voor bijvoorbeeld ontspanning, focus, of emotioneel herstel.

kunnen helpen bij het verminderen van angst en stress. Ze kunnen in verschillende vormen worden geconsumeerd, zoals thee, olie of supplementen.

- **Slaapoptimalisatie:** het bevorderen van een gezond slaapritme is cruciaal voor het herstel van het autonome zenuwstelsel. Dit kan door het verbeteren van je slaapomgeving, zoals het verminderen van lichtvervuiling, het instellen van een vaste bedtijd, en het vermijden van stimulerende middelen zoals cafeïne of zware maaltijden vlak voor het slapen. Een goede nachtrust helpt het zenuwstelsel te herstellen en zorgt ervoor dat het lichaam in balans blijft.
- **Thermotherapie en cryotherapie (warmte- en koudebehandelingen):** zowel warmte als kou kunnen invloed hebben op het zenuwstelsel. Warmtebehandelingen zoals een warm bad of een verwarmingskussen kunnen het parasympathische zenuwstelsel activeren door spierspanning te verlichten en te ontspannen. Aan de andere kant kan koudebehandeling, zoals een koude douche of het aanbrengen van ijs op specifieke lichaamsdelen, de sympathische respons versterken, wat op korte termijn kan helpen bij het verlagen van ontstekingen en het verhogen van energie.

Door verschillende benaderingen te combineren, kun je je autonome zenuwstelsel op verschillende manieren ondersteunen, wat bijdraagt aan een gezondere balans tussen ontspanning en actie. Het is belangrijk om deze interventies in je dagelijks leven te integreren op een manier die bij je past.

Jouw eerste stap?

Kijk welk gebied (HPA-as, prefrontale cortex of zenuwstelsel) het meest uit balans lijkt en kies één kleine interventie om te proberen. Herstel is mogelijk (o.a. door neuroplasticiteit), en het begint bij begrijpen hoe je brein en lichaam werken.

Neuroplasticiteit

Gelukkig is je brein veerkrachtig en heeft het neuroplasticiteit, het vermogen om zich aan te passen en nieuwe verbindingen te maken, zelfs na langdurige stress en burn-out. Dit betekent dat de hersenen in staat zijn om beschadigde netwerken te herstellen en cognitieve functies zoals concentratie, geheugen en besluitvorming weer te verbeteren. Het herstelproces van de prefrontale cortex, het zenuwstelsel en de HPA-as wordt daarom ondersteund door neurale aanpassingen, die mogelijk zijn door gerichte acties zoals meditatie, gezonde voeding, fysieke activiteit en mentale training.

Een belangrijk principe van neuroplasticiteit is dat herhalingen en consistente positieve prikkels de hersenen helpen herstellen. Dit betekent dat zelfs als je je cognitief uitgeput voelt, het brein zich kan herstellen door regelmatige ontspanning, ademhalingsoefeningen, stimulatie van de hersenen (zoals mindfulness of cognitieve oefeningen) en het aanpakken van de onderliggende stressoren. Hierdoor kunnen je hersenen zichzelf opnieuw in balans brengen en uiteindelijk je mentale helderheid en energie herstellen.

HOOFDSTUK 8

OMGAAN MET ANGSTAANVALLEN

Verleg je focus

Een angstaanval is een intense lichamelijke en emotionele reactie op een waargenomen dreiging. Hoewel er vaak geen daadwerkelijke gevaren zijn, reageert het zenuwstelsel alsof dat wel zo is. Dit komt door de activatie van de vecht-vlucht-bevriesreactie in het sympathische zenuwstelsel. Tijdens een aanval gebeurt het volgende in het lichaam:

- *Verhoogde hartslag*: je hart begint sneller te kloppen om het lichaam voor te bereiden op actie.
- *Snelle, oppervlakkige ademhaling*: dit kan leiden tot duizeligheid of een benauwd gevoel.
- *Spanning in de spieren*: vooral in de nek, schouders en borst, waardoor er een drukkend gevoel kan ontstaan.
- *Verhoogde adrenalineproductie*: dit zorgt voor een gevoel van onrust en alertheid.
- *Maag- en darmklachten*: door de activatie van het zenuwstelsel kunnen misselijkheid of buikpijn optreden.
- *Tunnelvisie of duizeligheid*: de hersenen focussen zich op 'overleving', waardoor je minder bewust bent van je omgeving.

Angstaanvallen kunnen onvoorspelbaar aanvoelen, maar ze zijn in principe een normale reactie van het lichaam die bedoeld is om je te beschermen. Wanneer deze reactie onnodig of te vaak optreedt, kan het je dagelijks functioneren belemmeren.

Hoe ga je ermee om op de korte termijn?

Wanneer je een angstaanval ervaart, is het belangrijk om *niet te vechten tegen de angst*, maar deze te erkennen en op een kalme manier te reguleren. Hier zijn enkele effectieve technieken:

Ademhalingsoefeningen

- *4-7-8 ademhaling*: adem in gedurende 4 seconden, houd de adem vast voor 7 seconden, en adem uit in 8 seconden. Dit helpt het zenuwstelsel te kalmeren.
- *Buikademhaling*: leg je hand op je buik en adem diep in door je neus, zodat je buik uitzet in plaats van je borst.

Grondingstechnieken

- *5-4-3-2-1-methode*: noem 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je voelt, 3 dingen die je hoort, 2 dingen die je ruikt en 1 ding dat je proeft. Dit brengt je terug in het hier en nu.
- *Voeten op de grond zetten*: druk bewust je voeten stevig tegen de grond en focus op het contact met de vloer.

Lichamelijke ontspanning

- *Progressieve spierontspanning*: span en ontspan verschillende spiergroepen in je lichaam.
- *Zachte beweging*: maak een korte wandeling of rek je lichaam zachtjes uit.

Mantra's en zelfspraak

- Zeg tegen jezelf: *'Dit gaat weer over.'*
- Herhaal kalmerende affirmaties zoals: *'Ik ben veilig, ik ben in controle.'*

Centrerende (hand)posities

- Handen in een bidpositie, onder de neus houden en tracht je ademhaling te reguleren
- In een liggende positie de handen kruislings op je borst leggen; of een hand op het hart en de andere hand op de buik
- In een liggende positie; trek je knieën op en laat ze tegen elkaar aan rusten; kruis je armen voor je gezicht langs en laat ze hangen

Diversen

- Neem een warme douche
- Gebruik visualisaties: het visualiseren van een kalme en veilige plek kan helpen om je te ontspannen tijdens een angstaanval. Stel je bijvoorbeeld een rustige, vredige natuurplek voor waar je je helemaal veilig voelt. Dit kan de fysiologische reactie op angst verlichten en het zenuwstelsel kalmeren.
- Aarden in de natuur: als het mogelijk is, kan het helpen om buiten te zijn, bijvoorbeeld door je voeten in het gras te plaatsen of een wandeling te maken in de natuur. Aarding heeft een kalmerend effect op het zenuwstelsel en helpt om je weer met jezelf en de omgeving te verbinden.

Creëer een 'homebase'

Wanneer je overprikkeld raakt of een angstaanval voelt opkomen, is het belangrijk om een *energetische homebase* te hebben – een plek, activiteit of innerlijke staat waarin je je veilig en gecentreerd voelt. Dit is jouw persoonlijke anker, een ruimte waar je altijd naartoe kunt terugkeren om jezelf te resetten. Je energetische homebase kan van alles zijn:

- Een fysieke plek, zoals je huis, een favoriete stoel of een hoekje in de tuin
- Een activiteit waarin je volledig opgaat, zoals schrijven, tekenen, muziek luisteren of tuinieren

- Een innerlijke staat zoals een specifieke ademhalingstechniek, een visualisatie of een mantra die je herinnert aan je kracht.

Het sleutelwoord is het herkennen van vroege signalen en dan weten wat voor jou werkt en hoe je snel kunt terug keren naar rust. Bijvoorbeeld, als je in een drukke omgeving merkt dat je energetisch 'weggglijdt', kun je je focus bewust verleggen naar je homebase. Dit kan zo simpel zijn als je aandacht richten op muziek in je oren, even je blik naar beneden richten of diep in- en uitademen.

Jouw energetische homebase is een *nooduitgang* voor je zenuwstelsel. Hoe sneller je herkent dat je overprikkeld raakt, hoe sneller je jezelf kunt terugbrengen naar een staat van rust en stabiliteit.

Professionele hulp zoeken

Hoewel zelfregulatie en technieken zoals ademhalingsoefeningen en visualisaties ontzettend waardevol zijn, kunnen angstaanvallen soms een diepere oorzaak hebben die baat heeft bij professionele begeleiding. Het kan waardevol zijn om een therapeut of coach te raadplegen die zich richt op angstmanagement of trauma.

Hoe verminder je angst op de lange termijn?

Angstaanvallen kunnen op lange termijn worden verminderd door een combinatie van lichamelijke, mentale en emotionele zelfzorg. Dit vraagt om regelmatige beoefening van technieken die je zenuwstelsel helpen reguleren en je algehele stressniveau verlagen.

Levensstijl en dagelijkse gewoonten

- *Regelmatige lichaamsbeweging*: yoga, wandelen of andere beweging helpt stresshormonen te verlagen.
- *Vermijden van cafeïne en suikers*: stimulerende middelen kunnen angstreacties versterken.
- *Voldoende slaap*: een uitgerust brein kan beter omgaan met prikkels en emoties.
- *Gezonde voeding*: voedingsstoffen zoals magnesium en omega-3 kunnen helpen om het zenuwstelsel te ondersteunen.
- *Zelfzorg en energiebeheer*: zorg ervoor dat je jezelf niet uitput door overmatige inspanning, vooral als je herstellende bent van een burn-out. Slaap, gezonde voeding en een rustig ritme kunnen je helpen je algehele stressbestendigheid te verbeteren, waardoor je minder vatbaar bent voor angstaanvallen.

Mentale en emotionele technieken

- *Mindfulness en meditatie*: regelmatige beoefening helpt je om gedachten en emoties van een afstand te observeren in plaats van erin mee te gaan.
- *Dagboek bijhouden*: schrijf je angsten en gevoelens van je af om inzicht te krijgen in patronen.

- *Ademhalingsoefeningen integreren in je dag:* dit helpt je lichaam in een staat van ontspanning te blijven.

Energetische en spirituele ondersteuning

- *Edelstenen:* amethyst en zwarte toermalijn kunnen ondersteunend werken bij het loslaten van angst. Citrien en oceaan jaspis werken verstevigend op je energiesysteem.
- *Essentiële oliën:* lavendel, kamille en sandelhout hebben een kalmerend effect.
- *Energetische bescherming:* stel je voor dat je omringd wordt door een gouden of witte lichtbol die je energie afschermt van externe prikkels, of verbeeld je dat je wordt beschermd door een lichtgewicht harnas.

Angstaanvallen zijn intens, maar je bent niet machteloos. Je kunt leren om met angst om te gaan. Angst hoeft geen vijand te zijn, maar kan een boodschapper worden die je helpt om dieper in je eigen kracht te stappen.

Elke angstaanval kan gezien worden als een kans om meer te leren over je triggers en hoe je jezelf kunt ondersteunen. Hoe vaker je leert met deze aanvallen om te gaan, hoe sterker je zal worden in het omgaan met de uitdagingen van het leven.

De winst van een angstaanval

Een angstaanval voelt vaak als een overweldigende, allesoverheersende kracht die je klein en machteloos maakt. Maar wat als we angst eens anders bekijken? Wat als angst niet een vijand is, maar juist een boodschap van je lichaam – een signaal dat je naar binnen mag keren?

Angst heeft een bijzondere eigenschap: het dwingt je om stil te staan, om de buitenwereld even los te laten en volledig in jezelf te keren. In plaats van dit als een blokkade te zien, kun je het ook zien als een uitnodiging tot transformatie. Wat gebeurt er als je niet langer vecht tegen de angst, maar haar als bondgenoot ziet? Een angstaanval houdt je meestal 'gevangen' in huis; je durft de straat niet meer op en boodschappen doen of een tripje met de bus of fiets wordt al een uitdaging. Lastig zou je zeggen, of 'heel naar'. Je kunt daar echter ook anders naar kijken. Ja, een angstaanval is niet leuk, maar *het weerhoudt je teveel activiteiten buitenshuis te ondernemen* en het nodigt je daarmee uit om naar binnen te keren. Het maakt een turn-in mede mogelijk. In het volgende hoofdstuk gaan we in op het thema 'jezelf opnieuw uitvinden' en daar heb je juist de tijd binnenshuis hard voor nodig.

HOOFDSTUK 9

JEZELF OPNIEUW UITVINDEN

Handvatten voor transformatie

Burn-out dwingt je om opnieuw te kijken naar wie je bent en wat écht bij je past. Dit proces van 'jezelf opnieuw uitvinden' vraagt om bewustwording, loslaten en experimenteren met nieuwe manieren van leven en werken. Het draait hierbij niet alleen om wat je doet, maar ook om hoe je je voelt in wat je doet en hoe je jezelf in de wereld plaatst. In dit hoofdstuk vind je praktische handvatten om jezelf opnieuw vorm te geven.



Allereerst is het versterken van je spirit een essentieel onderdeel van dit proces. Het gaat om het herstellen van de verbinding met je diepere zelf, zodat je je weer bewust wordt van wat je werkelijk beweegt. Dit betekent jezelf toestaan om stil te staan bij wat je spiritueel voedt en welke ambities echt bij je passen. Ook vraagt het om 'thuis te zijn bij jezelf'. Het gaat daarbij niet om het streven naar de verwachtingen van anderen, maar om het herontdekken van wat voor jou essentieel is. Dit zorgt ervoor dat de innerlijke prana (levensenergie) die je nodig hebt om actie te ondernemen weer gaat stromen. Wanneer je dan ook nog in lijn leeft met je diepste waarden, zal je energie en motivatie veel natuurlijker en krachtiger gaan stromen. Op die manier krijg je stapje voor stapje weer meer energie om bijvoorbeeld nieuwe levensritmes en gewoontes te creëren en te experimenteren met nieuwe rollen en mogelijkheden. Als je ook nog je mindset kunt veranderen van angst naar nieuwsgierigheid, dan maak je de weg vrij voor het ontdekken van je unieke blauwdruk en het ompolen van Hoofd naar Hart.

In dit hoofdstuk bespreek ik:

1. Versterken van je spirit
2. Kernwaarden herontdekken
3. Thuis zijn bij je zelf
4. Haalbare ambities
5. Nieuwe levensritmes en gewoontes creëren
6. Experimenteren met nieuwe rollen en mogelijkheden
7. Mindset: van angst naar nieuwsgierigheid
8. Ontdek je unieke blauwdruk
9. Ompolen; je intuïtie activeren

1. Versterken van je spirit

Het versterken van je spirit is een essentieel onderdeel van het proces van je herontdekking. Wanneer je jezelf opnieuw uitvindt, is het belangrijk om eerst de verbinding met je diepere zelf te herstellen. Dit betekent dat je je opnieuw bewust wordt van wat voor jou belangrijk is en wat je werkelijk voedt op een spiritueel en emotioneel niveau.

In dit proces mag je jezelf toestaan om de dingen te onderzoeken die je echt bewegen. Wat zijn de innerlijke verlangens die misschien in de achtergrond zijn geraakt? Het versterken van je spirit gaat niet over het voldoen aan externe verwachtingen, maar over het opnieuw afstemmen van je leven op je innerlijke kompas.

Het betekent het loslaten van de stemmen van anderen en het terugkeren naar je eigen authentieke energie. Het gaat om de ruimte creëren voor wat van binnenuit komt en jezelf weer te omarmen zoals je werkelijk bent. Vandaaruit krijg je weer de kracht om actie te ondernemen en keuzes te maken.

Reflectievragen

1. *Wat gaf mij voldoening vóór mijn burn-out?*
Denk na over de momenten die je voldoening gaven. Wat deed je toen dat je vreugde gaf? Wat voelde als iets dat echt bij je pastte, zonder dat je jezelf moest forceren?
2. *Welke delen van mijn oude identiteit wil ik behouden?*
Zijn er gewoontes, waarden of eigenschappen die je wilt bewaren? Wat van je oude leven zou je graag willen behouden of zelfs verder ontwikkelen in je nieuwe leven?
3. *Welke gewoontes en overtuigingen wil ik loslaten?*
Welke patronen of overtuigingen over jezelf, je werk of de wereld wil je veranderen? Zijn er dingen die je tegenhouden, zoals negatieve zelfpraat of beperkende overtuigingen die je nu mag loslaten?
4. *Wat voedt mijn spirit nu?*
Denk na over wat je nu echt voedt op spiritueel niveau. Wat geeft je energie en vitaliteit? Is het tijd om meer van dat toe te voegen aan je dagelijkse leven?
5. *Wanneer voel ik me het meest in mijn kracht?*
Welke situaties, relaties of activiteiten helpen je om je authentieke zelf te voelen? Wanneer ervaar je een gevoel van flow, rust en vertrouwen?
6. *Wat wil ik terugbrengen in mijn leven?*
Zijn er bepaalde rituelen, gewoontes of zingeving die je vroeger had en die je nu mist? Wat kun je opnieuw introduceren om je spirit te versterken?
7. *Wat mag ik loslaten om ruimte te maken voor nieuwe energie?*
Denk na over de dingen die je vasthoudt, misschien uit verplichting of gewoonte. Wat kun je loslaten om je weer volledig te verbinden met je innerlijke kracht?

Het versterken van je spirit is een proces van innerlijke verdieping en bewustwording. Dit betekent dat je actief de ruimte moet nemen om te reflecteren op wat voor jou echt belangrijk is. Begin met kleine stapjes: neem dagelijks tijd voor jezelf om stil te staan bij je gevoelens, je waarden en je verlangens. Het kan helpen om rituelen in te voeren, zoals journaling of meditatie, om je opnieuw af te stemmen op je diepere zelf. Het loslaten van

oude gewoontes die niet meer passen bij wie je nu bent, biedt ruimte voor nieuwe energie. Door je spirit dagelijks te voeden met dingen die je vreugde en energie geven, creëer je een sterke basis voor je persoonlijke transformatie en kun je jezelf weer met vertrouwen en kracht heruitvinden.

2. Kernwaarden herontdekken

In je herstel van burn-out is het daarnaast essentieel om je kernwaarden te herontdekken. Kernwaarden vormen de basis van wie je bent en hoe je je leven vormgeeft. Ze zijn het innerlijke kompas dat je richting geeft, vooral in tijden van onzekerheid of verandering. Door terug te keren naar wat voor jou echt belangrijk is, kun je je keuzes en acties in lijn brengen met je diepste verlangens.

Wat zijn kernwaarden?

Kernwaarden zijn de fundamentele overtuigingen die je richting geven in het leven. Ze vormen de basis voor je gedrag, beslissingen en de manier waarop je met de wereld omgaat. Vaak worden waarden onbewust gevormd door ervaringen uit het verleden, maar in een tijd van herstel kun je bewust kiezen om opnieuw af te stemmen op wat jij echt belangrijk vindt. Voorbeelden van kernwaarden zijn: liefdevol leven, opgeruimd leven, dankbaarheid, balans, veiligheid, stabiliteit, inspiratie, wijsheid, respect.

Door je kernwaarden opnieuw te ontdekken, geef je jezelf de kracht om een leven te creëren dat niet alleen draait om herstel, maar ook om vervulling en doelgerichtheid. Het is een manier om je pad te verlichten en keuzes te maken die echt in overeenstemming zijn met je essentie.

Oefeningen en tips om je kernwaarden te herontdekken

1. Maak een lijst van 10 waarden die voor jou essentieel zijn

Ga rustig zitten en denk na over wat jou diep van binnen beweegt. Schrijf 10 waarden op die je belangrijk vindt, bijvoorbeeld: vrijheid, rust, creativiteit, verbinding, eerlijkheid, avontuur, familie, onafhankelijkheid, gezondheid of authenticiteit. Laat je niet beperken door wat je denkt dat goed zou moeten zijn – luister naar wat van binnenuit komt.

2. Schrijf bij elke waarde een actie die je helpt om deze meer ruimte te geven in je leven

Bijvoorbeeld:

- Vrijheid: “ik ga zorgen voor meer flexibiliteit in m’n dagelijkse routine, bijvoorbeeld door elke week een paar uur vrij te maken voor mezelf.”
- Rust: “ik ga een rustmoment in m’n dag creëren, bijvoorbeeld meditatie of een stilte-wandeling in de natuur.”
- Creativiteit: “ik plan wekelijks tijd in om iets creatiefs te doen, zoals schilderen, schrijven, of muziek maken.”
- Verbinding: “ik breng meer tijd door met mensen die me energie geven, en plan regelmatig (digitale) ontmoetingen met hen.”

3. Reflecteer op je huidige leven

- Hoe goed is je huidige leven in lijn met je kernwaarden?
- Welke waarden komen tot uiting in je dagelijkse handelingen?
- Waar voel je weerstand of ongemak? Dit kan een aanwijzing zijn dat bepaalde waarden niet volledig worden vervuld.

4. Prioriteer je waarden

Soms kunnen waarden met elkaar in conflict komen. Het kan zijn dat je meer vrijheid wilt, maar dat je verbinding met anderen belangrijker vindt. Stel jezelf de vraag: wat is nu voor jou de hoogste prioriteit? Dit helpt je om je keuzes en acties met meer helderheid te maken.

5. Herzie je waarden regelmatig

Kernwaarden kunnen in de loop van de tijd evolueren. Het is belangrijk om periodiek terug te keren naar je lijst en te reflecteren of je nog steeds de juiste waarden voor jezelf hebt gekozen, vooral als je in een veranderende levensfase bevindt.

6. Visualiseer een leven waarin je kernwaarden volledig tot uiting komen

Maak een visualisatie-oefening waarin je jezelf ziet leven volgens je waarden. Hoe ziet je dag eruit als je deze waarden volledig in je leven hebt geïntegreerd? Wat voor effect heeft dit op je energie, relaties en werk?

Bedenk bij je kernwaarden dat de activiteiten die je plant niet voortkomen uit een nieuw gevoel van 'moeten'. Dingen doen vanuit je kernwaarden gaat over *willen en wensen*.

3. Thuis zijn bij jezelf

Psychologisch thuis

Thuis zijn bij jezelf begint met de erkenning van je eigen waarde en het accepteren van wie je bent, zonder oordeel. Het betekent dat je jezelf toestaat om authentiek te zijn en je niet hoeft aan te passen aan de verwachtingen van anderen. Het is het voelen van een innerlijke rust, wetende dat je in je eigen energie zit en dat je veilig bent in je eigen aanwezigheid. Wanneer je je weer verbonden voelt met jezelf, creëer je als vanzelf meer ruimte voor persoonlijke groei en ontdek je nieuwe mogelijkheden die bij je diepste verlangens passen.

Echter het gevoel van thuis zijn bij jezelf gaat niet alleen over het *psychologische* aspect van zelfacceptatie en innerlijke rust, maar ook over het creëren van een *fysieke* omgeving die je ondersteunt in je herstel en persoonlijke groei. Het is de kunst om je innerlijke en uiterlijke ruimte met elkaar in harmonie te brengen, zodat je zowel mentaal als fysiek kunt ontspannen en je opnieuw kunt verbinden met de kracht die van binnenuit komt.

Fysiek thuis

Je fysieke omgeving speelt een belangrijke rol in hoe je je voelt. *Is je huis echt een thuis voor je?* De fysieke ruimte waarin je je bevindt, heeft invloed op je welzijn en kan je herstelproces ondersteunen of juist blokkeren. Het kan soms helpen om je huis een plek te maken waar je echt tot rust kunt komen, waar je energie kunt opladen en waar je jezelf kunt zijn. Denk

hierbij niet alleen aan het opruimen van rommel, maar ook aan de inrichting, het gebruik van kleuren en het gevoel van de ruimte.

- *Kleurgebruik*: kleur heeft de kracht om de energie van een ruimte te beïnvloeden, dus kies kleuren die rust en evenwicht brengen in je omgeving. Rustige en zachte tinten groen, blauw of beige kunnen je helpen om een kalme en ontspannen sfeer te creëren. Warme kleuren als oranje en geel zijn opbeurend en activerend.
- *Ruimte voor jezelf*: maak ruimte voor jezelf door je huis in te richten op een manier die je energie aanvult. Misschien heb je die ene stoel of kast al lang op je verlanglijst staan, of wil je een leeshoek creëren waar je jezelf kunt terugtrekken en opladen. Door die kleine aanpassingen te maken, creëer je een omgeving die jouw persoonlijke herstel ondersteunt.
- *Natuurlijke elementen*: breng de natuur in je huis door planten, bloemen of natuurlijke materialen toe te voegen. Planten brengen niet alleen schoonheid, maar ook levens-energie (prana²²) in je ruimte en hebben een kalmerend effect op je geest.
- *Opruimen en organiseren*: een opgeruimde ruimte kan een opgeruimd hoofd bevorderen. Het geeft je het gevoel van controle en ruimte om adem te halen. Begin met het weghalen van dingen die je niet meer dienen en geef ruimte aan objecten die je wel energie geven.

Reflectievragen

1. *Voel ik me mentaal thuis bij mezelf?*
Heb ik vrede met wie ik ben en waar ik nu sta in mijn leven? Zo niet, wat mag ik loslaten om me weer thuis te voelen in mijn eigen energie?
2. *Heb ik mijn fysieke omgeving afgestemd op wat ik nodig heb?*
Is mijn huis een plek waar ik me kan ontspannen, opladen en mijn energie kan vernieuwen? Zo niet, wat kan ik aanpassen om een meer ondersteunende ruimte te creëren?
3. *Welke elementen mis ik nog in mijn fysieke omgeving?*
Zijn er dingen in mijn huis die ik al lang wil veranderen of toevoegen, zoals een kast, een rustgevende hoek of bepaalde kleuren? Wat zou ik kunnen doen om meer comfort en rust te creëren?
4. *Welke gewoontes kan ik ontwikkelen om dagelijks 'thuis te komen' bij mezelf?*
Zijn er dagelijkse rituelen die me helpen om mentaal in mijn eigen energie te blijven, zoals meditatie, journaling of een rustige ochtendroutine?
5. *Hoe kan ik mijn huis een veilige haven maken voor mijn herstel?*
Wat kan ik doen om mijn huis fysiek en energetisch voor te bereiden op mijn herstelproces, zodat het een plaats wordt die me ondersteunt in mijn journey?

²² Prana is een term uit de Indiase filosofie en yogatraditie en wordt vaak vertaald als 'levensenergie' of 'levensadem.' Het wordt gezien als de levensenergie die door het lichaam en het universum stroomt, essentieel voor de gezondheid en het welzijn van een individu.. In de yogische traditie wordt prana vaak geassocieerd met de ademhaling, maar het wordt ook beschouwd als de energie die in alle fysieke, mentale en spirituele processen aanwezig is. Niet alleen planten, dieren, maar ook mensen bezitten prana. Vergelijk het met Ki of Qi.

4. Haalbare ambities

In een burn-out is het belangrijk om je ambities opnieuw te onderzoeken. Wat wil je eigenlijk bereiken, en wat is de manier waarop je deze doelen wilt realiseren? Vaak worden ambities geassocieerd met hard werken, lange uren en het behalen van materiële successen. Dit komt voort uit een meer mannelijke benadering van ambities: het idee dat je hard moet werken en moet doorzetten om succes te behalen en dingen te manifesteren.

Maar in of na een burn-out is het tijd om stil te staan bij wat *jouw* ambities werkelijk zijn, en hoe je ze wilt realiseren op een manier die meer in lijn is met wie je nu bent. In plaats van te focussen op harde actie, kan het juist krachtiger zijn om je ambities te benaderen als *intenties* die je neerzet. Deze benadering past meer bij een *vrouwelijke energie*, die draait om *vertrouwen*, *ontvankelijkheid* en *flow*, in plaats van alleen maar krachtig doorwerken.

Ambities hoeven niet altijd te betekenen dat je hard werkt om iets te bereiken. Het kan ook betekenen dat je een *heldere visie* hebt en deze met *geduld* en *vertrouwen* in het universum neerzet, wetende dat je intenties zich op hun eigen tijd zullen manifesteren. Het draait niet om het najagen van doelen met druk en strijd, maar om het in lijn brengen van je acties met je diepste verlangens en het vertrouwen dat alles zich op het juiste moment ontplooft.

In plaats van jezelf onder druk te zetten om steeds meer te doen, kun je ook je ambities de ruimte geven om te ontstaan. Het is een vrouwelijke benadering van ambitie: niet constant streven naar succes en focussen op resultaat, maar kiezen voor balans, zelfzorg, en het vertrouwen dat de juiste kansen zich zullen aandienen als je je openstelt voor wat het leven je brengt.

Reflectievragen

1. *Wat zijn mijn ambities op dit moment?*
Wat wil ik werkelijk bereiken in mijn leven? Zijn mijn ambities gebaseerd op wat ik voel dat anderen van me verwachten, of komen ze vanuit mijn diepste verlangens?
2. *Heb ik altijd gedacht dat ambities hard werken betekenen?*
Hoe benader ik ambities meestal? Als iets wat ik moet 'afwerken', of als iets waar ik geduldig naartoe werk met vertrouwen dat het zich op het juiste moment zal ontploffen?
3. *Hoe kan ik mijn ambities omarmen zonder mezelf te forceren?*
Wat zou het voor mij betekenen om mijn ambities als *intenties* te zetten, in plaats van ze te zien als doelen die ik moet najagen? Hoe kan ik mezelf toestaan om minder te pushen en meer te ontvangen?
4. *Welke intenties kan ik vandaag zetten die me helpen om in lijn te blijven met mijn diepste waarden en verlangens?*
Wat kan ik doen om mijn ambities meer af te stemmen op mijn kernwaarden, zonder dat ik mezelf verlies in een rush naar een einddoel?
5. *Wat mag ik loslaten om mijn ambities op een andere manier te realiseren?*
Welke overtuigingen of verwachtingen mag ik loslaten over hoe mijn ambities zich moeten manifesteren? Hoe kan ik meer ruimte creëren voor mijn ambities om zich organisch te ontwikkelen?

5. Nieuwe levensritmes en gewoontes creëren

Tijdens je burn-out heb je misschien niet de energie om je te richten op het maken van nieuwe gewoontes. Toch is het belangrijk om nieuwe levensritmes en gewoontes te creëren die niet alleen structuur en balans terugbrengen, maar ook ruimte bieden voor herstel en groei. Het lichaam en de geest hebben tijd en consistentie nodig om zich opnieuw af te stemmen, en door ritmes te integreren die aansluiten bij je energie en herstel, kun je langzaam een gezondere en duurzamere basis leggen voor de toekomst.

Het belang van ritme en routine

In hoofdstuk 5 hebben we al gezien dat structuur en ritme je helpen om controle terug te krijgen en in balans te blijven. Tijdens een burn-out kan het chaotische gevoel van overbelasting of falen je verlammen, maar het creëren van nieuwe, voedende gewoontes kan je het gevoel van veiligheid en regie teruggeven. Een ritme maakt het mogelijk om consistent met je energie om te gaan, met de nadruk op *zelfzorg* en *herstel*. Het creëren van structuur betekent niet dat je vastzit aan regels of inflexibele routines, maar dat je jezelf ruimte geeft om te herstellen zonder je overweldigd te voelen door onduidelijkheid.

In dit proces speelt prana, je levensenergie, een cruciale rol. Prana wordt geactiveerd door rust, beweging en voeding, en het stroomt wanneer je handelingen en gewoonten in lijn zijn met wat je lichaam en geest werkelijk nodig hebben. Het creëren van ritmes en gewoontes die zowel *energie geven* als *energie besparen*, zorgt ervoor dat je prana optimaal kan stromen, wat essentieel is voor herstel.

Praktische tips voor het creëren van nieuwe gewoontes en ritmes

1. *Ochtendroutine: begin de dag met iets dat je voedt*
Start je dag op een manier die je energie en prana ondersteunt. Dit kan door ademhalingsoefeningen, journaling, meditatie of een lichte vorm van beweging. Wanneer je de ochtend begint met intentie en rust, zet je de toon voor de rest van de dag. Het maakt de overgang van slaap naar activiteit zachter en voedt zowel je lichaam als geest.
2. *Werk & rustbalans: werk in blokken met voldoende pauzes*
Het is belangrijk om niet constant door te werken, maar om balans te vinden tussen activiteit en rust. De Pomodoro-techniek (25 minuten werken, 5 minuten pauze) is een praktische manier om focus en efficiëntie te combineren met herstel. Tijdens de pauzes kun je je prana hernieuwen door kort te bewegen, diep adem te halen of even in stilte te zitten.
3. *Avondafsluiting: reflecteer kort op wat goed voelde vandaag*
Het afsluiten van de dag is essentieel om je prana in evenwicht te brengen. Neem de tijd om terug te kijken op wat goed voelde. Schrijf dit op in een dagboek, voer een ademhalingsoefening uit of benoem twee dingen waarvoor je dankbaar bent. Dit helpt je om je dag positief af te sluiten en je energie voor de nacht te kalmeren, waardoor herstel kan plaatsvinden tijdens de slaap.
4. *Beweeg op een manier die bij je past*
Beweging is essentieel voor het verbeteren van je energiestroom en het activeren van je prana. Zoek een vorm van beweging die je niet uitput, maar die je energie geeft. Dit kan

een rustige wandeling zijn, yoga, of zelfs dansen op je favoriete muziek. Kies beweging die aansluit bij hoe je je voelt, zonder druk om iets te moeten presteren.

5. *Kleine gewoontes stapelen: goede gewoontes zijn makkelijker vol te houden*

Nieuwe gewoontes zijn makkelijker vol te houden als je ze koppelt aan bestaande routines. Bijvoorbeeld: drink een glas water na het tandenpoetsen, doe een ademhalings-oefening voordat je op je telefoon kijkt, of voeg een korte meditatie toe aan je avond-routine. Door je nieuwe gewoontes aan iets dat je al doet te koppelen, wordt het gemakkelijker om ze op te nemen in je dagelijks leven.

6. *Wees mild voor jezelf: nieuwe gewoontes ontwikkelen kost tijd*

Het creëren van nieuwe ritmes is een proces, geen onmiddellijke verandering. Als iets een dag niet lukt, betekent dit niet dat je gefaald hebt. Herstel en transformatie vragen geduld, vooral als het gaat om het herstructureren van je dagelijkse gewoonten. Geef jezelf de ruimte om rustig te bouwen, zonder zelfkritiek.

De rol van prana in je nieuwe gewoontes

Wanneer je nieuwe gewoontes en ritmes integreert, is het belangrijk om te voelen hoe deze gewoonten je levensenergie beïnvloeden. Handelingen zoals ademhalingsoefeningen, meditatie, lichaamsbeweging en voldoende rust zorgen ervoor dat je energie in balans blijft.

Wanneer je je gewoontes creëert, vraag jezelf af: *Hoe voelt dit voor mijn energie?* Als iets aanvoelt als een zware taak of als een bron van spanning, kan dit een teken zijn dat het niet in lijn is met wat je lichaam en geest nodig hebben. Zoek naar gewoonten die je prana *versterken*, in plaats van uitputten.

6. Experimenteren met nieuwe rollen en mogelijkheden

Tijdens een burn-out is het vaak belangrijk om opnieuw te kijken naar de verschillende rollen die je in je leven vervult. Of je nu moeder/vader, dochter/zoon, mantelzorger, vriend/vriendin of professional bent, elke rol vraagt om energie en inzet. Het is essentieel om te vragen: Hoe vervul ik deze rollen? En, nog belangrijker, voelen ze in balans met elkaar?

Vaak merken mensen die herstellen van een burn-out dat ze uit balans zijn geraakt doordat ze zichzelf te veel hebben opgeofferd in bepaalde rollen, terwijl andere aspecten van hun leven misschien verwaarloosd werden. Het kan helpen om bewust te experimenteren met nieuwe rollen en mogelijkheden die beter bij je huidige situatie passen en die in harmonie zijn met je herstel. Dit betekent dat je verkenning en flexibiliteit nodig hebt om te ontdekken wat voor jou werkt, zonder de druk om alles perfect te doen of direct keuzes te maken die niet in lijn zijn met je energie.

Experimenteren met nieuwe rollen kan je ook helpen andere kanten van jezelf te ontdekken die misschien lange tijd verborgen zijn gebleven. Dit is een kans om te herdefiniëren hoe je je verhoudt tot de mensen en rollen in je leven en om te ontdekken wat je echt wilt.

Praktische tips en oefeningen voor experimenteren met nieuwe rollen

1. *Schrijf een lijst van dingen die je altijd al had willen proberen*

Wat zijn de dingen die je altijd hebt willen doen, maar die je misschien hebt uitgesteld vanwege prioriteiten in je andere rollen? Misschien wil je een nieuwe hobby oppakken,

een andere manier van werken proberen of meer tijd voor jezelf nemen. Het is belangrijk om ruimte te maken voor nieuwigheid en creativiteit, zonder je te laten beperken door verwachtingen van anderen.

2. *Probeer kleine stapjes in nieuwe richtingen, zonder druk of verwachtingen*

Het is niet nodig om direct een definitieve keuze te maken. Begin met kleine experimenten en geef jezelf de ruimte om het uit te proberen zonder de druk om perfect te presteren. Kleine veranderingen kunnen vaak grotere, positieve verschuivingen teweegbrengen.

3. *Sta open voor verandering en laat perfectionisme los*

Wanneer je met nieuwe rollen experimenteert, is het belangrijk om niet vast te houden aan het idee van wat 'perfect' is. Je hoeft niet in één keer alles goed te doen. Sta open voor fouten en zie ze als leerervaringen. Dit helpt je om je zelfvertrouwen op te bouwen en te ontdekken wat voor jou werkt zonder jezelf te veroordelen.

4. *Zoek inspiratie bij anderen die al een pad bewandelen dat je aanspreekt*

Laat je inspireren door mensen die al een leven leiden dat je aanspreekt. Dit kan via boeken, podcasts, of gesprekken met mensen die een soortgelijke reis maken. Het helpt je om nieuwe perspectieven te krijgen en ideeën op te doen die je misschien niet had overwogen.

5. *Maak een 'proefperiode' voor nieuwe rollen of activiteiten*

Geef jezelf de ruimte om nieuwe dingen uit te proberen zonder de druk om definitieve keuzes te maken. Dit kan door een bepaalde tijd in te stellen (bijvoorbeeld 3 maanden) om een nieuwe activiteit of rol uit te proberen en te evalueren hoe het voelt. Dit helpt je om minder stress te ervaren over de keuze en meer te vertrouwen op je eigen gevoel.

6. *Oefen met verschillende omgevingen*

Soms helpt het om letterlijk een andere ruimte op te zoeken. Werk bijvoorbeeld eens in een koffietentje, ga naar een nieuwe plek om te ontspannen, of probeer een ander ritme in je dag. Dit kan je perspectief vernieuwen en je helpen om te ontdekken waar je je het meest gecentreerd en in balans voelt.

Reflectievragen

1. *Welke rollen vervul ik momenteel in mijn leven, en hoe in balans zijn deze rollen?*

Denk na over de verschillende rollen die je hebt, zoals moeder, partner, dochter, werknemer, vriendin, enz. Hoe voel je je in deze rollen? Voel je dat je voldoende ruimte hebt voor jezelf, of voel je je misschien uitgeput door het vervullen van meerdere rollen?

2. *Zijn er rollen die ik zou willen veranderen of opnieuw definiëren?*

Misschien voel je je niet langer verbonden met een bepaalde rol, of wil je een rol anders vervullen. Welke rollen zouden kunnen veranderen om meer in lijn te zijn met jouw herstel en welzijn?

3. *Welke nieuwe rollen of activiteiten wil ik verkennen?*

Wat zou je graag willen toevoegen aan je leven, zonder dat je jezelf druk oplegt om het 'perfect' te doen? Welke nieuwe rol of activiteit zou je willen uitproberen om jezelf te helpen groeien?

4. *Welke balans wil ik vinden tussen mijn persoonlijke en professionele leven?*

Hoe kun je meer ruimte maken voor je persoonlijke welzijn zonder je verantwoordelijkheden in andere rollen te verwaarlozen? Wat zou het voor jou betekenen om in balans te zijn tussen geven en ontvangen, tussen werk en ontspanning?

5. *Wat kan ik vandaag doen om kleine veranderingen door te voeren in mijn rollen en activiteiten?*

Welke kleine stap kun je vandaag nemen om je in een nieuwe rol te begeven? Het hoeft geen grote stap te zijn – soms is het al genoeg om een klein experiment te starten en te kijken hoe je je voelt.

Het experimenteren met nieuwe rollen is een kans om jezelf te herontdekken en te ontdekken wat echt in lijn is met wie je nu bent, zonder vast te houden aan wat je ooit dacht te moeten zijn. Het gaat om balans, flexibiliteit en openheid voor verandering.

7. Mindset: van angst naar nieuwsgierigheid

Tijdens een burn-out is het niet ongewoon om vast te komen zitten in angst en onzekerheid. De ervaring van een burn-out kan je vertrouwen in jezelf en je toekomst flink aantasten. Je kunt het gevoel hebben dat je weer opnieuw moet beginnen, maar dat je niet weet hoe of waar te beginnen. Dit is volkomen begrijpelijk, want een burn-out kan voelen als een breuk met je oude leven. Toch biedt deze breuk ook een kans om opnieuw uit te vinden wie je bent en wat je werkelijk wilt.

Het cruciale aspect van dit herstel is *je mindset*. In plaats van vast te zitten in angst over wat er mis kan gaan, kun je ervoor kiezen om het leven te zien als een *experiment*. Zie de verandering niet als iets bedreigends, maar als iets dat je de kans geeft om te groeien, zonder de druk van perfectie of falen. Dit betekent dat je nieuwsgierig mag zijn naar wat er mogelijk is in plaats van je te laten leiden door oude angsten of beperkende overtuigingen.

Een mindset van nieuwsgierigheid stelt je in staat om te experimenteren, te leren en je opnieuw uit te vinden zonder de constante angst voor mislukking. Het is een manier van leven waarbij je jezelf toestaat om te falen en weer opnieuw te beginnen, zonder je eigenwaarde eraan te koppelen. Het geeft je ruimte om te groeien en om in lijn te komen met je diepste verlangens.

Praktische tips voor het cultiveren van een nieuwsgierige mindset

1. *Zie het leven als een experiment*

In plaats van je zorgen te maken over of iets zal lukken of mislukken, beschouw het als een test. Wat als je gewoon eens probeert hoe iets voelt, zonder de druk van perfectie? Vraag jezelf af: Wat kan ik leren van deze ervaring, ongeacht het resultaat? Dit zorgt voor ontspanning en maakt het gemakkelijker om met onbekende situaties om te gaan.

2. *Stel vragen in plaats van aannames te doen*

Vervang belemmerende gedachten zoals 'Ik kan dit niet' door 'Wat heb ik nodig om dit te kunnen?' Of vraag jezelf af: 'Wat kan ik doen om dit stap voor stap aan te pakken?' Door vragen te stellen in plaats van aannames te doen, geef je jezelf ruimte om te groeien en het probleem vanuit verschillende perspectieven te benaderen.

3. *Vier je ontdekkingen*

Elke keer dat je iets nieuws probeert, of het nu succesvol is of niet, ben je gegroeid. Dit is de essentie van een nieuwsgierige mindset: de nieuwsgierigheid naar wat je kunt leren in plaats van je te focussen op het eindresultaat. Dit betekent niet dat je altijd een succes

moet boeken, maar dat je je ontdekkingen waardeert en begrijpt dat ze allemaal bijdragen aan je groei.

4. *Focus op mogelijkheden in plaats van beperkingen*

Wat kun je doen met wat je nu hebt? Waar ligt je kracht nu, zelfs als je niet alles hebt bereikt wat je wilde? Door te focussen op wat er wél mogelijk is, kun je je energie richten op groei in plaats van vast te blijven zitten in wat je niet hebt of wat je niet kunt doen.

5. *Wees mild voor jezelf bij het ontdekken van nieuwe mogelijkheden*

Het verkennen van nieuwe mogelijkheden kan spannend zijn. Wees mild voor jezelf als iets niet meteen lukt. Het proces zelf is waardevol, en zelfs een mislukking biedt inzicht. Herinner jezelf eraan dat je het meest leert door actie te ondernemen, niet door stil te blijven staan.

Reflectievragen

1. *Wat zijn de angsten die ik heb tijdens mijn burn-out?*

Wat zijn de grootste zorgen die ik heb over de toekomst? Hoe kan ik deze zorgen ombuigen naar nieuwsgierigheid en openheid voor nieuwe ervaringen?

2. *Wat zou het voor mij betekenen om het leven als een experiment te zien?*

Hoe zou mijn aanpak van nieuwe situaties veranderen als ik me zou toestaan om nieuwsgierig te zijn in plaats van bang voor falen?

3. *Welke aannames maak ik vaak over mezelf of mijn situatie?*

Zijn er overtuigingen die mijn vooruitgang belemmeren, zoals 'ik kan dit niet' of 'dit is te moeilijk'? Hoe kan ik deze gedachten omvormen naar vragen die me verder helpen?

4. *Welke kleine ontdekkingen kan ik vandaag vieren?*

Welke kleine stap heb ik gezet in de richting van mijn herstel of groei, en hoe kan ik mezelf hiervoor erkennen?

5. *Hoe kan ik mijn energie richten op mogelijkheden in plaats van beperkingen?*

Wat kan ik vandaag doen om mijn focus te verleggen van wat ik niet kan naar wat ik wel kan doen? Hoe kan ik mijn kracht en mogelijkheden versterken?

Door je mindset te verschuiven van angst naar nieuwsgierigheid, geef je jezelf de ruimte om te groeien zonder de belemmering van oude overtuigingen of de angst voor mislukking. Nieuwsgierigheid opent de deur naar mogelijkheden en maakt verandering minder bedreigend en meer speels. Het helpt je niet alleen om in een nieuw hoofdstuk van je leven te stappen, maar om het proces van zelfherstel en zelfontdekking te omarmen met vertrouwen en lichtheid. Jezelf opnieuw uitvinden is geen eenmalig proces, maar een doorlopende reis. Geef jezelf de ruimte om te experimenteren, te falen en weer opnieuw te beginnen. De 'turn-In' betekent dat jij centraal staat in je eigen leven – en dat je mag kiezen voor wat écht bij je past.

8. *Ontdek je unieke blauwdruk*

Wanneer je op zoek bent naar richting en meer inzicht in jezelf, kunnen systemen zoals Human Design, geboortehoroscopen of het Talentenspel waardevolle tools zijn om je te helpen begrijpen wie je werkelijk bent. Deze systemen helpen je niet alleen om inzicht te krijgen in je kwaliteiten, maar ook in je uitdagingen en blinde vlekken, die vaak onbewust invloed hebben op je keuzes en gedrag.

Iedereen heeft zijn eigen unieke blauwdruk, een set van aangeboren eigenschappen, talenten en patronen die je vormen. Wanneer je deze blauwdruk beter begrijpt, kun je bewuster keuzes maken die in lijn zijn met je ware zelf, en kun je je leven en werk vormgeven op een manier die daadwerkelijk bij je past. Dit helpt je niet alleen om je herstelproces na een burn-out te ondersteunen, maar ook om je verder te ontwikkelen en te floreren in je dagelijks leven.

Het begrijpen van je blauwdruk biedt je inzicht in hoe je je eigen energie het beste kunt benutten, welke omgevingen je ondersteunen, en hoe je het meest effectief kunt omgaan met stress of andere uitdagingen. Het kan ook inzicht geven in je diepste dromen en ambities, en helpen om je weer te verbinden met wat voor jou echt belangrijk is.

Human Design: je unieke energetische blauwdruk

Human Design is een systeem dat de astrologie, de Kabbalah, de I Ching en de chakraleer combineert om een unieke blauwdruk voor ieder individu te creëren. Het helpt je te begrijpen hoe je energie werkt, hoe je beslissingen neemt en welke rol je speelt in de wereld. In plaats van te leven volgens de normen van anderen, leert Human Design je hoe je de kracht van je eigen energie kunt gebruiken. Door je Human Design te begrijpen, kun je jezelf afstemmen op je natuurlijke energie, wat leidt tot meer flow en minder weerstand in je leven.

Geboortehoroscoop: inzicht in je sterktes en uitdagingen

Een geboortehoroscoop kan je helpen om de diepere invloeden van de sterren en planeten op je leven te begrijpen. Het is een spiegel van de energieën die op het moment van je geboorte werkten, en kan inzicht geven in je persoonlijke kracht en de uitdagingen die je mogelijk tegenkomt. Deze inzichten kunnen je helpen om de positieve eigenschappen van je geboortehoroscoop te omarmen, terwijl je leert omgaan met de moeilijke aspecten die gepaard gaan met je geboortekaart. Astrologie gaat dus veel verder dan alleen het bepalen van je sterrenbeeld en ascendant.

Talentenspel van Willem Glademans: helderheid in je drijfveren en talenten

Het Talentenspel is een methode ontwikkeld door Willem Glademans die je helpt om inzicht te krijgen in je innerlijke drijfveren en talenten. Het gaat om het ontdekken van je natuurlijk aangeboren talenten die je niet altijd bewust inzet, maar die essentieel zijn voor je welzijn en succes. Het Talentenspel biedt praktische handvatten om je (archetypische) talenten te herkennen, te benutten en ze te integreren in je dagelijks leven. Deze tool helpt je om je eigen potentieel te ontdekken en je te verbinden met de bron van je kracht.

Praktische tips voor het ontdekken van je blauwdruk

1. *Doe een Human Design-analyse*
Ontdek welk type je bent en leer hoe je beslissingen kunt nemen die in lijn zijn met jouw energetische blauwdruk. Dit kan je helpen om gemakkelijker te navigeren in je herstelproces, en tegelijkertijd bewustere keuzes te maken.
2. *Laat je geboortehoroscoop analyseren*
Zoek iemand die een geboortehoroscoop kan maken en uitleggen hoe je sterrenbeeld je karakter, sterke punten en uitdagingen beïnvloedt. Dit geeft je meer zelfinzicht en begrip van je natuurlijke neigingen.
3. *Doe het Talentenspel*
Als je op zoek bent naar meer helderheid over je innerlijke talenten en hoe je deze kunt benutten in je leven, kan het Talentenspel (www.talentenspel.nl) je helpen. Het biedt intuïtieve inzichten die je helpen om je innerlijke drijfveren en talenten beter te begrijpen.
4. *Gebruik je blauwdruk als een kompas*
Wanneer je je blauwdruk hebt ontdekt, kun je deze gebruiken om je leven opnieuw in te richten op een manier die goed voor je voelt. Laat deze inzichten je helpen bij het zetten van intenties en het nemen van keuzes die in lijn zijn met je authentieke zelf.

Reflectievragen

1. *Wat zegt mijn Human Design-type en autoriteit over mijn manier van energie gebruiken en beslissingen nemen?*
Hoe kan ik mijn type en autoriteit gebruiken om mijn herstel te ondersteunen en keuzes te maken die voor mij werken?
2. *Wat heeft mijn geboortehoroscoop mij te vertellen over mijn natuurlijke sterke punten?*
Wat zijn de sterktes in mijn horoscoop, en hoe kan ik deze benutten in mijn herstelproces? Ook valkuilen of lastige aspecten kunnen aan de orde komen.
3. *Welke talenten en drijfveren komen naar voren in het Talentenspel?*
Hoe kan ik mijn talenten inzetten om meer voldoening en energie te ervaren? Welke talenten geven mij energie, welke talenten verankeren mij, welke talenten kan ik inzetten voor mijn missie hier op aarde?
4. *Wat kan ik nu doen om mijn blauwdruk beter te begrijpen en te omarmen?*
Welke stappen kan ik zetten om mijn unieke eigenschappen te gebruiken als gids voor mijn herstel?

Door je unieke blauwdruk te ontdekken, krijg je toegang tot zelfinzicht en bewustzijn die je herstelproces kunnen ondersteunen. Je leert hoe je je leven kunt afstemmen op je natuurlijke energie, wat leidt tot meer harmonie en persoonlijke groei. Het is de sleutel om te begrijpen wie je werkelijk bent, en hoe je vanuit die plek kunt herstellen en groeien.

9. Ompolen; je intuïtie activeren

In een wereld die vaak draait om ratio en prestatie, wordt onze bovenpool – de denkende, logische kant van onszelf – vaak de overhand gegeven. Bij herstel tijdens een burn-out kan het raadzaam zijn om je onderpool te activeren, dat wil zeggen, in contact komen met je intuïtie, je onderbuikgevoel en je emoties. Dit proces noem ik ‘ompolen’: het verschuiven van de focus van je ratio naar het volgen van je gevoel en het vertrouwen op je intuïtieve wijsheid.

Je onderpool is de plek waar je gevoelens en emoties zich manifesteren, waar je instincten vandaan komen. Het is de innerlijke wijsheid die je helpt navigeren door het leven zonder altijd alles te analyseren. Wanneer je deze kant van jezelf versterkt, zul je merken dat je meer in je eigen energie komt te staan. Je maakt betere keuzes, voelt meer rust en kunt meer vertrouwen op wat van binnenuit komt. Het is een kracht die je leert om te luisteren naar wat jouw lichaam je vertelt, in plaats van altijd af te gaan op logica of verwachtingen van buitenaf.

Ompolen is een proces van het herontdekken van je diepere, instinctieve kant en het weer in contact komen met je intuïtie. Het kan je helpen niet alleen je energie beter te benutten, maar ook om je keuzes in het leven meer in overeenstemming te brengen met je authentieke zelf.

Praktische tips voor het ompolen

1. *Begin met luisteren naar je lichaam*

- Neem dagelijks een moment om stil te staan en naar je lichaam te luisteren. Let op hoe je lichaam reageert in verschillende situaties. Voel je spanning in je buik, schouders of nek? Dit zijn vaak signalen van je lichaamswijsheid die je kunnen helpen te bepalen hoe je je voelt bij bepaalde keuzes.

2. *Doe een intuïtieve ademhalingsoefening*

- Ga rustig zitten, sluit je ogen en adem diep in en uit. Stel je voor dat je ademhaling je buik vult. Richt je aandacht op je onderbuik en vraag jezelf af: ‘Wat voelt goed?’ en ‘Wat zegt mijn buik over deze situatie?’ Dit helpt je om meer verbinding te maken met je innerlijke wijsheid.

3. *Vertrouw op spontane ideeën*

- Wanneer je voor een keuze staat, probeer niet alles te rationaliseren. Sta jezelf toe om eerst te voelen wat goed voor je is. Stel jezelf de vraag: ‘Wat voel ik als ik hieraan denk?’ Vertrouw op de eerste impuls die in je opkomt, zonder direct je gedachten te laten overnemen.

4. *Oefen met kleine beslissingen*

- Begin met kleinere, dagelijkse keuzes te maken op basis van wat je voelt in je buik, zoals welk kledingstuk je aantrekt of welke route je naar je werk kiest. Dit helpt je om het vertrouwen in je onderbuikgevoel stap voor stap te vergroten.

5. *Schrijf je gevoelens op*

- Houd een dagboek bij waarin je je gevoelens en intuïtie noteert. Wanneer je twijfelt, schrijf dan over de situatie en probeer te beschrijven hoe je lichaam

reageert. Wat voel je in je buik? Hoe voelt het om deze keuze te maken? Dit kan je helpen om meer duidelijkheid te krijgen over wat je intuïtie je probeert te vertellen.

- Bij het schrijven kun je ook verschillende stemmen aan het woord laten: de kritische stem, de coachende stem, de stem van je innerlijk kind, de stem van je hart, etc. Op die manier krijg je inzicht en overzicht in je (besluitvormings)proces.

6. *Mediteer op je onderbuik*

- Meditatie kan je helpen om je verbinding met je gevoel te versterken. Visualiseer je onderbuik als een centrum van kracht en wijsheid. Stel je voor dat je vanuit deze plek besluit neemt en laat het je leiden bij het maken van keuzes in het dagelijks leven.

7. *Maak tijd voor stilte en reflectie*

- Geef jezelf dagelijks tijd voor stilte om je gedachten en gevoelens te verwerken. Dit helpt je om je innerlijke stem te horen en te begrijpen wat je intuïtie je vertelt. Ga bijvoorbeeld elke dag een paar minuten zitten in stilte, zonder afleidingen van buitenaf.

Door deze praktische tips kun je je onderbuikgevoel sterker integreren in je dagelijks leven, waardoor je meer in lijn kunt leven met je intuïtie en authentieke zelf. Het helpt je niet alleen in je herstelproces, maar ook in het nemen van meer afgestemde beslissingen die je energie en welzijn ten goede komen.

Reflectievragen

1. *Wanneer heb je voor het laatst bewust naar je onderbuikgevoel geluisterd? Wat was het resultaat?*

Denk terug aan een moment waarop je besloot je intuïtie te volgen. Wat gebeurde er daarna? Voelde je je opgelucht, tevreden of juist onzeker? Het is belangrijk om te reflecteren op het resultaat van het volgen van je gevoel, zodat je meer inzicht krijgt in hoe je onderbuikgevoel je daadwerkelijk kan ondersteunen. Heb je positieve veranderingen opgemerkt? Of zijn er dingen waar je je achteraf niet goed bij voelde?

2. *Welke rol speelt intuïtie in je dagelijkse beslissingen? Hoe kun je meer vertrouwen op je gevoel?*

In hoeverre geef je ruimte aan je intuïtie bij het maken van keuzes? Denk aan je dagelijkse beslissingen, groot of klein, zoals het kiezen van je kleding, het plannen van je dag of het maken van werkgerelateerde keuzes. Waar in je leven vertrouw je al op je intuïtie, en waar zou je dat nog meer kunnen doen? Hoe zou je meer ruimte kunnen maken om je intuïtieve gevoel in je beslissingsproces te integreren?

3. *Hoe voelt je lichaam zich als je in lijn met je intuïtie handelt? Wat vertelt het je?*

Wanneer je in lijn met je intuïtie handelt, wat doet je lichaam dan? Ervaar je in je lichaam ontspanning, opwinding, warmte, of juist spanning? Let op de fysieke signalen die je ontvangt als je een keuze maakt die je gevoel volgt. Het lichaam geeft vaak subtiele hints over wat goed voor je is. Het herkennen van deze signalen kan je helpen om sneller te reageren op je intuïtie in de toekomst.

4. *Op welke gebieden van je leven zou je meer ruimte willen maken om je intuïtie te volgen?*

Zijn er bepaalde aspecten van je leven waar je meer zou willen vertrouwen op je intuïtie, maar waar je nu vaak rationele overwegingen voorop stelt? Misschien heb je je onder-

buikgevoel verwaarloosd op het gebied van werk, relaties of gezondheid. Bedenk op welke terreinen je zou willen experimenteren met het volgen van je intuïtie, zonder de nadruk te leggen op logica of overtuigingen die je hebt ontwikkeld. Hoe zou dat je keuzes en acties kunnen veranderen?

5. *Wat heb je nodig om je intuïtie meer ruimte te geven in je herstelproces?*

Denk na over wat je nodig hebt om je gevoel sterker te omarmen, zeker in je herstelproces. Misschien is het tijd voor meer rust, stilte, of ruimte om te vertragen, zodat je de signalen van je intuïtie beter kunt horen. Welke stappen kun je nemen om meer verbinding te maken met je gevoel en om je onderbuikgevoel meer ruimte te geven in het proces van je herstel? Wat heb je nodig om beter naar jezelf te luisteren, en hoe kan dit je herstel bevorderen?

De reis naar jezelf opnieuw uitvinden is geen lineair pad; het is een ontdekkingsreis die constant in beweging is. Door de handvatten die ik in dit hoofdstuk heb gedeeld – van het versterken van je spirit tot het ontdekken van je unieke blauwdruk en het activeren van je intuïtie – kun je opnieuw contact maken met wat echt belangrijk voor jou is. Het gaat erom ruimte te creëren voor de stem van je intuïtie en om je keuzes niet alleen te baseren op wat je denkt, maar ook op wat je voelt. Je hebt met dit hoofdstuk 9 krachtige tools in handen om je pad van herstel te vervolgen en jezelf opnieuw uit te vinden. Het is belangrijk om stil te staan bij welke van deze handvatten het meest resoneren met jou, en ze - beetje bij beetje - toe te passen in je dagelijks leven. Je hoeft niet alles ineens te veranderen, maar kleine stappen maken ook een enorm verschil. Het is tijd om je energie weer naar binnen te richten en te vertrouwen op je innerlijke wijsheid. Ga je mee op reis?

HOOFDSTUK 10

JE REIS BEGINNEN

Je burn-out draait om jou

Je hebt een uitgebreid handboek in handen, gevuld met inzichten, praktische tips en inspiratie om je herstelproces te ondersteunen. Het is een waardevol hulpmiddel, maar de kracht ligt in hoe je het gebruikt. In dit hoofdstuk vind je nog wat ondersteuning en aanmoediging om je reis te beginnen.

Een persoonlijke reis

Herstellen van een burn-out is een unieke en persoonlijke ervaring. Geen enkel traject is hetzelfde, omdat iedereen met andere uitdagingen en behoeften te maken heeft. Gebruik dit handboek als een gids die je ondersteunt in het ontdekken van jouw eigen pad. Dit betekent dat je niet alles in één keer hoeft te doorlopen. Kies wat bij jou past en werk in je eigen tempo.

- *Luister naar jezelf:* voel je niet verplicht om elk hoofdstuk direct uit te werken of het handboek van A tot Z door te nemen. Blader door het boek en begin bij een hoofdstuk dat je aanspreekt. Misschien trekt 'Gezonde zelfzorg routines' je aandacht, of wil je beginnen met stilstaan bij de oorzaken van je burnout. Ook kun je de bijlages bestuderen, bijvoorbeeld de 'Herstel Cirkel' (bijlage 1), de lichaamsgerichte ademhalingsoefeningen (bijlage 3) of 'HSP als je superkracht' (bijlage 5). Volg hierin je intuïtieve gevoel. Waar heb jij behoefte aan?
- *Focus op wat nu belangrijk is:* wat heb je op dit moment nodig? Is het rust, meer structuur, of juist een duwtje in de rug om weer te mogen dromen? Laat het boek een spiegel zijn voor je huidige behoeften.

Stap voor stap: bouw je eigen hersteltraject

Dit handboek is zo ontworpen dat je het kunt gebruiken als een bouwsteen voor je eigen herstelplan. Elk hoofdstuk, maar ook de bijlagen bieden handvatten en oefeningen die je kunt toepassen in jouw situatie.

- *Begin klein:* kies één oefening of tip uit een hoofdstuk en pas deze toe in je dagelijkse leven. Bijvoorbeeld een ademhalingsoefening uit hoofdstuk 3 of een zelfzorgroutine uit hoofdstuk 4. Kleine stappen maken een groot verschil.
- *Gebruik de reflectievragen:* de reflectievragen in hoofdstuk 9 helpen je om dieper na te denken over je turn-in proces. Schrijf je antwoorden op in een notitieboekje of dagboek, zodat je je vooruitgang kunt volgen.
- *Herstel Cirkel:* of gebruik de 'Herstel Cirkel' (bijlage 1) als je ankerpunt. Deze bijlage biedt een gestructureerde aanpak die je kunt toepassen in jouw situatie.²³

²³ De Herstel Cirkel is het uitgangspunt van het begeleidingstraject Burnout Herstel Plan dat ik aanbied. Bij dat traject hoort een apart werkboek waar extra oefeningen per stap in staan.

Start vanuit tevredenheid

Het is belangrijk om je acties en plannen niet te baseren op een 'niet-goed-genoege-mindset'. Wanneer je vanuit het gevoel van tekort, onzekerheid of het idee dat je iets moet doen om beter of meer te worden, raak je vaak vast in een vicieuze cirkel van nooit echt genoeg zijn. Dit kan leiden tot uitputting en frustratie, en zorgt ervoor dat je herstelproces juist vertraagt.

In plaats daarvan is het krachtig om te starten vanuit een plek van tevredenheid en overvloeddenken. Wat als je acties voortkomen uit de gedachte dat je al compleet en goed genoeg bent zoals je nu bent? Wat als je je plannen niet baseert op het idee dat er iets mis is met je, maar op het verlangen om te groeien, te leren en te experimenteren vanuit een grond van rust en acceptatie?

Als je begint vanuit het besef dat *het oké is om precies te zijn wie je bent*, zonder de druk van voortdurend verbeteren, zul je merken dat je keuzes natuurlijker en meer in lijn zijn met wat werkelijk bij je past. Je kunt je plannen en acties dan gaan zien als een uitdrukking van zelfliefde en nieuwsgierigheid, niet als een vlucht van ontevredenheid. Het is een uitnodiging om te groeien, niet omdat je iets 'moet' of omdat je 'niet genoeg' bent, maar omdat je jezelf wilt ondersteunen in het creëren van een leven dat bij je past. Vanuit die ruimte van innerlijke tevredenheid, waar je al oké bent, kun je op een natuurlijke manier handelen en de stappen zetten die bijdragen aan je welzijn.

Praktische tips voor consistentie

Herstel vraagt om geduld en consistentie. Hier zijn enkele tips om het handboek – en je herstel – onderdeel te maken van je dagelijkse leven:

- *Plan tijd in:* reserveer elke dag of week een vast moment om in het boek te lezen, oefeningen te doen of te reflecteren.
- *Maak notities:* gebruik post-its of markeer belangrijke passages die je wilt onthouden. Dit maakt het makkelijker om later terug te grijpen naar inzichten die je hebben geholpen. Zet eventueel een whiteboard in om je gedachten, acties, structuur of creatieve uitingen op te hangen.
- *Deel je proces:* als je het prettig vindt, deel dan wat je leert of ervaart met een coach, therapeut, of een vertrouwde vriend(in). Dit kan je helpen om gemotiveerd te blijven en nieuwe perspectieven te krijgen.

Blijf vriendelijk voor jezelf

Het belangrijkste is dat je mild blijft voor jezelf tijdens je herstel. Dit handboek is geen lijst met taken die je moet afvinken, maar een verzameling hulpmiddelen om je te ondersteunen. Gun jezelf de tijd en ruimte om te ontdekken wat werkt en wees niet bang om dingen uit te proberen en weer los te laten als ze niet passen.

- *Het is een reis, geen race:* herstellen doe je in je eigen tempo. Geef jezelf toestemming om je eigen koers te varen, zonder druk om alles perfect te doen.
- *Vier je vooruitgang:* elke stap, hoe klein ook, is een stap vooruit. Erken je successen en vier je groei.

Jouw nieuwe begin

Dit handboek is bedoeld als een hulpmiddel om je niet alleen te begeleiden in je herstel, maar ook om je te helpen een leven te creëren dat meer in lijn is met wie je bent. Het is een uitnodiging om jezelf op de eerste plaats te zetten, je innerlijke kracht te ontdekken en met zelfliefde een nieuw hoofdstuk te beginnen.

Terugvallen

Herstel is daarbij geen rechte lijn, en terugvallen horen bij het proces. Wanneer je een stap terugdoet, erken dan de vooruitgang die je tot dan hebt geboekt. Wees mild voor jezelf en herinner jezelf eraan dat elke stap vooruit, hoe klein ook, waardevol is. In plaats van terugvallen te zien als falen, kun je het zien als een kans om opnieuw af te stemmen op wat je nodig hebt. Neem de tijd om je emoties te doorvoelen zonder jezelf te veroordelen, en focus op kleine, haalbare doelen. Het gaat erom consistent te blijven, zelfs als het niet altijd soepel verloopt. Vertrouw op je groei en wees geduldig met jezelf; elke ervaring biedt waardevolle inzichten die je helpen verder te komen.

Easy does it

Jij bent de belangrijkste speler in je herstel. Dit boek geeft je de tools, maar de echte kracht ligt in jou. Zet elke dag weer die kleine stappen, en onthoud: elk moment is een kans om opnieuw te beginnen. Lukt het vandaag niet, dan heb je morgen weer een kans. Laat je niet ontmoedigen door het uitblijven van (snel) resultaat. *Easy does it.*

NAWOORD

DE KRACHT VAN DE TURN-IN

Herstel is geen lineair proces

Herstellen van een burn-out is geen lineair proces. Het is geen rechte weg van A naar B, waarbij je simpelweg wacht tot je energie terugkeert en dan weer 'doorgaat'. In dit handboek heb je ontdekt dat werkelijk herstel een *diepere wending naar binnen* vraagt – een turn-in. Dit is niet alleen een manier om te herstellen, maar een fundamenteel nieuwe manier van leven waarin je jouw energie, grenzen en behoeften serieus neemt.

Van overleven naar leven

Gedurende dit boek heb je verschillende aspecten van burn-out leren begrijpen: de oorzaken, de signalen, de impact op lichaam en geest. We hebben stilgestaan bij de rol van zelfzorgroutines, structuur en self love, bij het belang van grenzen stellen en hoe je ontprikkelt. Daarnaast heb je handvatten gekregen om om te gaan met intense ervaringen zoals angstaanvallen, die vaak gepaard gaan met stress en overbelasting.

Al deze inzichten wijzen in dezelfde richting: *het leven vraagt om een andere aanpak*. Geen voortdurende strijd tegen jezelf of de omstandigheden, maar een bewuste keuze om naar binnen te keren en te luisteren naar wat jouw lichaam en geest werkelijk nodig hebben.

Wat betekent de turn-In filosofie in de praktijk?

Turn-in betekent dat je niet langer probeert te voldoen aan externe verwachtingen ten koste van jezelf, maar dat je leert luisteren naar jouw innerlijke kompas. Dit houdt in:

- **Van 'moeten' naar 'voelen'** – Je leert niet langer te leven op de automatische piloot, maar voelt wat wél en niet goed voor je is.
- **Van overprikkeling naar afstemming** – Je hebt tools gekregen om je energie beter te reguleren en overprikkeling te voorkomen.
- **Van controle naar vertrouwen** – Je hebt ervaren dat loslaten en mee bewegen met je eigen ritme meer oplevert dan forceren.
- **Van zelfopoffering naar zelfzorg** – Je hebt inzicht gekregen in hoe belangrijk het is om jezelf op de eerste plaats te zetten zonder schuldgevoel.
- **Van angst naar veerkracht** – Met name in het hoofdstuk over angstaanvallen heb je geleerd hoe je op een andere manier met spanning en stress kunt omgaan, zonder dat het je overneemt.

De turn-in is dus geen 'fase' in je herstel, maar een levenslange uitnodiging om trouw te blijven aan jezelf. Het is een keuze die je keer op keer mag maken.

Jouw reis stopt hier niet

Dit handboek reikt je tools, inzichten en praktische methoden aan, maar uiteindelijk is het jouw reis. Elke stap die je zet, hoe klein ook, is een beweging richting een leven waarin jij centraal staat. Een leven waarin je je energie niet alleen verbruikt, maar ook weer opbouwt.

Misschien voel je nog weerstand tegen het idee dat jij écht mag kiezen voor jezelf. Misschien sluipt de gedachte nog binnen: *Maar wat als ik straks weer terugval?* Weet dan dat dit proces geen wedstrijd is. Herstel is geen doel op zich, maar een doorlopend proces van afstemmen, voelen en bijsturen.

Wat nu? Begin met één simpele vraag: *Wat heb ik vandaag nodig?* Het antwoord op die vraag is jouw eerste turn-in-moment van vandaag. En met elk moment dat je naar binnen keert, geef je jezelf de kans om een leven op te bouwen dat niet draait om overleven, maar om écht leven. Je hebt alles in je om dit pad te bewandelen. Het begint met luisteren – naar jezelf.

BIJLAGE 1

DE HERSTEL CIRKEL

5 Stappen naar herstel



In dit hoofdstuk neem ik je mee in mijn persoonlijke methode, opgebouwd uit vijf stappen, elk met een specifieke focus: De Herstel Cirkel. Het doel is om *stap voor stap* weer in balans te komen, je energie terug te vinden en een persoonlijke weg naar herstel te creëren.²⁴

Stap 1: Aarden

Aarden helpt je om aanwezig te zijn in het hier en nu, en verbinding te maken met je lichaam en de aarde als basis van rust en stabiliteit.

In deze stap gaan we terug naar de basis: gronden en verbinden met je lichaam. Dit is de eerste en misschien wel belangrijkste stap in het herstelproces. Wanneer je bent opgebrand, voelt het vaak alsof je de grip op je leven bent kwijtgeraakt. Je energie lijkt alle kanten op te stromen, zonder richting of controle. Of je bent helemaal op en hebt geen energie meer over, zelfs niet voor de dagdagelijkse dingen. Door te aarden breng je jezelf terug naar het hier en nu. Het helpt je om uit je hoofd te komen en weer contact te maken met je lichaam, wat rust, stabiliteit en tevredenheid kan bieden.

Aarden betekent letterlijk 'jezelf met de grond verbinden'. Het is een oefening in bewust aanwezig zijn in je lijf en in het moment. Vaak zitten we vast in ons hoofd, gevangen in een wirwar van gedachten, zorgen en angsten. Dit kan leiden tot overprikkeling en een gevoel van onthechting van ons lichaam. Aarden helpt je om die verbinding te herstellen en een stevige basis te leggen voor verdere stappen in je herstelproces. Deze stap bestaat uit vier onderdelen:

- **Symptomen en oorzaken:** breng in kaart waar je last van hebt (lichamelijk, emotioneel, mentaal). Wat probeert je lichaam je te vertellen? Welke onderliggende oorzaken spelen een rol bij je burn-out?
- **Tijd:** hoeveel tijd gun je jezelf voor herstel? Dit is een belangrijk moment om jezelf toestemming te geven om te helen.
- **Aarden:** breng je aandacht naar beneden, weg uit je hoofd en naar je lijf. Oefen met eenvoudige aardende technieken, zoals ademhaling en visualisaties.
- **Prioriteiten:** stel prioriteiten voor de komende periode. Waar leg je de nadruk op? Wat ga je loslaten? Maak hier bewuste keuzes. (Stel mensen teleur als dat beter voor je is).

We starten deze fase met het onderzoeken van je fysieke, mentale en emotionele symptomen. Welke signalen geeft je lichaam je eigenlijk allemaal? Dit bewustwordingsproces is essentieel, want je lichaam probeert je iets te vertellen. Luisteren naar deze signalen is een daad van zelfliefde. Daarna kijken we naar de tijd die je jezelf gunt om te helen. Vaak leggen we druk op onszelf om snel te herstellen, maar echte heling kost tijd. Door dit proces te respecteren, geef je jezelf toestemming om te vertragen en te herstellen op een manier die bij jou past.

²⁴ De Herstel Cirkel vormt het uitgangspunt van mijn begeleidingstraject Burnout Herstel Plan. Iedere stap kent een holistische aanpak, en wordt ondersteund door massages. Voor een intensiever traject zijn er extra verdiepende elementen toegevoegd zoals essentiële oliën, edelstenen en inzichtkaarten. Ik benoem die extra's bij elke stap; weet dan dat dit behoort tot het Burnout Herstel Plan-traject dat je bij mij kunt boeken. In het *Werkboek Burn-out Herstel Plan* – die je gratis krijgt bij een begeleidingstraject – zijn nog allerlei extra oefeningen en opdrachten te vinden per stap.

Aarden zelf bestaat uit eenvoudige technieken zoals ademhalingsoefeningen, visualisaties en mindfulness. Het doel is om je aandacht te verplaatsen van de chaos in je hoofd naar de rust die te vinden is in je lijf. Dit kan in het begin onwennig aanvoelen, maar met elke oefening wordt het gemakkelijker om die rust te vinden. Tot slot onderzoeken we de positieve kanten van deze ervaring. Kun je inzien wat je kunt leren van deze situatie? Soms zit er een onverwachte les of kans in tegenslag verborgen.

Deze eerste stap (Aarden) biedt je een veilige ruimte om te vertragen en contact te maken met je diepere zelf. Het is de basis waarop je verdere herstelproces wordt gebouwd.

Reflectievragen

- Welke fysieke signalen geeft je lichaam aan dat je overbelast bent? Kun je deze signalen in het moment herkennen?
- Hoe voelt mijn lichaam op dit moment? Waar kan ik zachtheid toelaten?
- Welke delen van mijn leven voelen stevig en gegrond? Waar voel ik nog onrust?
- Wat helpt mij om mijn voeten stevig op de grond te voelen, zowel letterlijk als figuurlijk?
- Hoe kan ik mijn dagelijks leven vertragen, zodat ik meer in contact ben met het nu?
- Hoe voelt het om je aandacht te verplaatsen van je hoofd naar je lijf? Wat ervaar je tijdens deze overgang?
- Kun je één positief inzicht benoemen dat je uit deze uitdagende periode hebt gehaald?

Massage: ik masseer je met de Weleda olie Lavendel. In het Extra-traject gebruik ik hier een olieblend van sandelhout en jasmijn.

Essentiële olie: Sandelhout 5ml voor thuisgebruik.

Edelsteen: Nuummiet als hulpmiddel voor gronding.

Inzichtkaart: om verdieping en reflectie te bevorderen.

Stap 2: Steun

Steun ontvangen is een daad van zachtheid. Het vraagt om openheid, kwetsbaarheid en de moed om te erkennen dat je het niet alleen hoeft te doen.

Herstellen doe je niet alleen. Tijdens een burn-out kan het voelen alsof je geïsoleerd bent, maar het vinden van steun, zowel extern als intern, is een cruciale stap in je herstelproces. Steun geeft je niet alleen een gevoel van verbondenheid, maar biedt ook praktische en emotionele hulp. Deze stap helpt je om de fundamenten te leggen voor een ondersteunend netwerk en om je eigen krachtbronnen te activeren. Deze stap bestaat ook weer uit vier onderdelen:

- **Structuur:** heb je helpende routines die je ondersteunen? Werk aan het opzetten of versterken van een dagelijkse structuur.
- **Team:** welke mensen omringen je (privé en zakelijk)? Wie zijn je steunpilaren? Welke relaties wil je versterken?
- **Ademhalen:** leer hoe je ademhaling je kan helpen om kalmte en focus te vinden in stressvolle momenten.
- **Positiviteit:** reflecteer op wat je hebt geleerd van deze situatie. Kun je al voorzichtig naar de positieve kanten kijken? Hoe kan positiviteit je steunen?

We beginnen met het onderzoeken van de routines en structuren in je dagelijks leven. Heb je ritmes die je ondersteunen, of ontbreekt het je aan houvast? Het opzetten van helpende routines kan een gevoel van stabiliteit en voorspelbaarheid geven, wat cruciaal is in tijden van herstel.

Daarnaast kijken we naar het ‘team’ om je heen. Wie zijn de mensen in je leven die je kunnen steunen, zowel privé als professioneel? Welke relaties wil je versterken? Misschien is dit ook een moment om te reflecteren op relaties die je energie kosten en daar grenzen in te stellen. Tegelijkertijd onderzoeken we hoe je jezelf tot steun kunt zijn. Zelfs als je weinig externe steun ervaart, is er altijd de mogelijkheid om jezelf te ondersteunen met kleine, liefdevolle gebaren en de kracht van zelfzorg.

Ademhaling is een directe en krachtige tool om rust en kalmte te vinden. Je leert in deze sessie hoe je je ademhaling kunt gebruiken om stress te verminderen en jezelf te ondersteunen in moeilijke momenten. We sluiten af met het stellen van prioriteiten: wat ga je loslaten en waar wil je je op focussen? Dit is het moment om bewuste keuzes te maken en ruimte te creëren voor jezelf.

In deze tweede stap (Steun) staan we stil bij de kracht van steun in al zijn vormen: routines, relaties, ademhaling en het stellen van prioriteiten. Het is een uitnodiging om jezelf toestemming te geven om te ontvangen en los te laten wat niet langer dient.

Reflectievragen

- Waar voel ik me gesteund in mijn leven, en waar zou ik meer steun kunnen toelaten?
- Wat betekent het voor mij om hulp te vragen of steun te ontvangen?
- Wie of wat kan mij helpen om meer los te laten en op vertrouwen te varen?
- Hoe zou mijn leven eruitzien als ik volledig durfde te leunen op de steun die beschikbaar is?
- Wie in jouw omgeving voelt als een echte steunpilaar? Wat maakt dat je je door hen gesteund voelt? Als je weinig steun ervaart; wees jezelf dan tot steun of vraag het Universum om warmte en inzicht. (Je bent eigenlijk nooit alleen).
- Welke routines brengen je rust en houvast? Welke routine zou je willen toevoegen of aanpassen?
- Waar zou je ‘nee’ tegen willen zeggen om ruimte te maken voor jezelf?

Massage: ik masseer je met de Weleda olie Calendula. In het extra traject gebruik ik een olieblend van neroli en rozenhout.

Essentiële olie: Geranium 10ml voor balans en ondersteuning thuis.

Edelsteen: Stilbiet voor innerlijke rust.

Inzichtkaart: om inzicht te krijgen in waar je focus mag liggen.

Stap 3: Self love

Zelfliefde is de basis van herstel. Het gaat over accepteren waar je bent en jezelf toestemming geven om imperfect te zijn.

Deze stap draait volledig om zelfliefde: een fundamenteel aspect van herstel dat vaak over het hoofd wordt gezien. Zelfliefde is geen luxe, maar een noodzaak om weer verbinding te maken met jezelf en om verder te kunnen groeien. Tijdens een burn-out zijn we vaak gewend geraakt aan zelfkritiek en hoge verwachtingen van onszelf. Deze sessie helpt je om een mildere en meer liefdevolle houding tegenover jezelf te ontwikkelen. Deze stap bestaat uit de volgende vier onderdelen:

- **Selfcare:** ontdek welke zelfzorgrituelen je energie geven en hoe je die in je leven kunt integreren.
- **Type:** wat voor type ben je? Wat zijn je talenten en sterke punten? Waar kom jij tot je recht? Onderzoek dit voor jezelf.
- **Acceptatie:** leer hoe je situaties kunt accepteren zoals ze zijn. (“Het is wat het is”). Dit is een oefening in mildheid en loslaten.
- **Pauzes:** hoe kun je momenten van rust en lummeltijd inbouwen in je dagelijkse leven?

Zelfliefde begint met het cultiveren van zelfzorg. Dit gaat verder dan het plannen van een ontspannend moment; het gaat over het bewust koesteren van jezelf, luisteren naar je behoeften en ruimte creëren voor rust en herstel. We onderzoeken samen welke rituelen en gewoonten je kunnen helpen om je energie weer op te bouwen.

Daarnaast kijken we naar je unieke eigenschappen en talenten. Wie ben jij, en waar kom jij volledig tot je recht? Dit proces van zelfontdekking helpt je om opnieuw contact te maken met je eigen kracht en waarde, vooral wanneer je die uit het oog bent verloren.

Een ander belangrijk aspect van zelfliefde is acceptatie: accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn. Vaak worstelen we met het idee dat alles ‘perfect’ moet zijn, of dat we meer hadden moeten doen of anders hadden moeten handelen. Zelfliefde nodigt je uit om los te laten, en om met mildheid te kijken naar wat is. Het is een oefening in vrede sluiten met jezelf.

Tot slot richten we ons op het integreren van pauzes en lummeltijd in je dagelijkse leven. Veel mensen ervaren druk om voortdurend productief te zijn, zelfs tijdens hun herstelproces. Maar juist rust en nietsdoen zijn essentieel voor genezing. In deze stap leer je hoe je tijd kunt maken om simpelweg te zijn en weer op te laden.

Door vriendelijker naar jezelf te kijken en bewust ruimte te geven aan je eigen behoeften, leg je een solide basis voor blijvend herstel. Deze derde stap (Self love) is een liefdevolle herinnering dat je het waard bent om goed voor jezelf te zorgen.

Reflectievragen

- Wat kan ik vandaag doen om goed voor mezelf te zorgen, ongeacht wat anderen van me verwachten?
- Welke zachte woorden of gedachten heb ik vandaag voor mezelf nodig?

- Hoe kan ik mijn innerlijke criticus vervangen door een liefdevolle stem?
- Welke delen van mezelf mag ik meer omarmen en accepteren?
- Wat is een kleine daad van zelfzorg die je deze week voor jezelf kunt doen? Hoe voelt het om jezelf prioriteit te geven?
- Wat waardeer je aan jezelf? Noem drie eigenschappen waar je trots op bent.
- Hoe kun je accepteren dat bepaalde dingen zijn zoals ze zijn, zonder oordeel over jezelf te hebben?

Massage: ik masseer je met de Weleda olie Roos. In het extra traject gebruik ik een olieblend van ylang ylang en zoete sinaasappel.

Essentiële olie: Ylang ylang 10ml om liefde en ontspanning te ondersteunen thuis.

Edelsteen: Rhodochrosiet om liefdevolle energie te versterken.

Inzichtkaart: Voor reflectie op je innerlijke kracht.

Stap 4: Aanmoediging

Aanmoediging betekent jezelf herinneren aan je eigen kracht en moed, en het positieve zien van kleine stappen vooruit.

In deze stap brengen we plezier en energie terug in je leven. Tijdens een burn-out kan het voelen alsof de vreugde en inspiratie verdwenen zijn, maar deze sessie helpt je om dat gevoel van enthousiasme en levendigheid weer te ontdekken. We richten ons op wat je blij maakt, waar je energie van krijgt, en hoe je jouw dromen en doelen opnieuw kunt omarmen. Deze stap bestaat uit de volgende vier onderdelen:

- **Spirit:** wat brengt je vreugde? Wat is je *purpose*? Kijk naar wat je inspireert.
- **Thuis:** is je huis een fijne plek? Hoe kun je je thuissituatie optimaliseren om meer rust en harmonie te creëren? Denk bijvoorbeeld aan een andere kleur op de muur, kussentjes en accessoires - als je daarvan houdt - of die ene nieuwe kast die je graag wilt hebben. Kijk naar wat jij nodig hebt om je *huis als thuis* te zien.
- **Ambities:** wat zijn je dromen en doelen? Verken wat je graag wilt bereiken en wat haalbaar is.
- **Prana:** waar laad je van op? Denk aan voeding, beweging, of creatieve activiteiten.

Aanmoediging gaat niet alleen over grote ambities, maar ook over de kleine momenten van vreugde in het dagelijks leven. Het herontdekken van je *spirit* – dat wat je inspireert en motiveert – geeft richting en betekenis. Wat is jouw *purpose*? Welke activiteiten geven je een gevoel van voldoening? Door deze vragen te verkennen, ontdek je wat je innerlijk doet stralen.

Daarnaast kijken we naar je thuissituatie. Je huis is een weerspiegeling van je innerlijke wereld en kan een belangrijke bron van rust en harmonie zijn. Hoe voelt je huis op dit moment? Wat kun je veranderen om het meer als een veilige, fijne plek te laten voelen? Soms kan een kleine verandering, zoals een andere kleur of een nieuwe inrichting, al een groot verschil maken in hoe je je voelt.

We besteden ook aandacht aan je ambities en dromen. Dit is een moment om stil te staan bij wat je graag wilt bereiken en welke stappen haalbaar zijn om daar naartoe te werken. Het

gaat niet om het behalen van grote prestaties, maar om te voelen waar je passie ligt en hoe je die weer tot leven kunt brengen.

Tot slot onderzoeken we *prana* – je levensenergie. Waar laad je van op? Welke activiteiten geven je energie, en hoe kun je daar meer van in je leven brengen? Of het nu gaat om voeding, beweging, creativiteit of iets anders, het draait om ontdekken wat jou voedt en inspireert.

Deze vierde stap (Aanmoediging) biedt een moment om je opnieuw te verbinden met de dingen die je gelukkig maken en je energie terugbrengen. Het is een stap richting het herontdekken van jouw unieke kracht en plezier. Het gaat hier om jezelf aanmoedigen en ondersteunen in wat je wilt bereiken.

Reflectievragen

- Wat is een kleine stap die ik vandaag kan zetten om dichterbij mijn doel te komen?
- Hoe zou het voelen om mezelf te zien als mijn eigen cheerleader?
- Wat is een moment uit mijn verleden waarop ik iets moois heb bereikt, ondanks de uitdagingen?
- Welke woorden van aanmoediging zou ik aan een goede vriend(in) geven die zich nu zo voelt als ik? Kan ik die woorden aan mezelf geven?
- Wat brengt je op dit moment het meeste plezier of vreugde in je leven? Hoe kun je daar meer ruimte voor maken?
- Als je een droom zou mogen realiseren zonder beperkingen, wat zou dat dan zijn? Maak er een moodboard over.
- Wat zijn drie kleine dingen die je energie geven in je dagelijks leven? Hoe kun je die vaker doen?

Massage: ik masseer je met de Weleda olie Arnica. In het extra traject gebruik ik een olieblend van benzoë en copaiba.

Essentiële olie: Wierook 10ml voor inspiratie en helderheid thuis.

Edelsteen: Groene aventurijn om energie en optimisme te bevorderen.

Inzichtkaart: voor inzicht in wat je energie geeft.

Step 5: Just do it

Doen is vertrouwen. Het vraagt om actie vanuit een plek van zachtheid, niet van dwang. Het is een uitnodiging om te bewegen met de stroom van het leven.

We sluiten het proces af met een focus op actie en integratie. Deze stap markeert het moment waarop je alles wat je hebt geleerd en ervaren tijdens de vorige stappen in de praktijk gaat brengen. Het is een uitnodiging om de verbinding met jezelf te behouden en stap voor stap je dagelijkse leven opnieuw vorm te geven, op een manier die in lijn is met jouw behoeften en waarden. Deze stap kent ook weer vier onderdelen:

- **Signalen:** leer hoe je de vroege signalen van je lichaam kunt herkennen en ernaar kunt luisteren. Zeker als je meer in de actiestand gaat is het belangrijk om kleine signalen van overbelasting te herkennen, zodat je niet ineens terugvalt.

- **Tevredenheid:** kun je (misschien zelfs al voordat je iets van je bewuste acties hebt gedaan) tevreden zijn met wat je hebt bereikt, met wie je bent? Hoe kun je een staat van tevredenheid (met de situatie en met jezelf) cultiveren?
- **Acties:** welke acties ga je concreet ondernemen om je herstel voort te zetten?
- **Plan:** bundel alles uit de voorgaande stappen in een persoonlijk Burnout Herstel Plan, afgestemd op jouw behoeften en doelen.

Integratie is de sleutel tot een duurzaam herstel. Als je meer dingen gaat doen en ondernemen, is het belangrijk om alert te blijven op de signalen van je lichaam en geest. In deze stap leer je hoe je de vroege signalen van overbelasting kunt herkennen en hoe je hierop kunt reageren voordat het tot een nieuwe uitputtingsslag leidt. Dit vraagt om aandacht en bewustwording: luisteren naar je lichaam is een daad van zelfzorg.

Daarnaast onderzoeken we tevredenheid. Kun je stilstaan bij wat je al hebt bereikt en daar trots op zijn? Herstel is geen sprint, maar een reis, en iedere kleine stap verdient erkenning. Tevredenheid is niet alleen een gevoel, maar ook een keuze. Door te focussen op wat goed gaat in plaats van wat ontbreekt, kun je een gevoel van vervulling cultiveren. En een belangrijke vraag is ook: hoe kun je te allen tijde tevreden zijn? Ook als dingen (schijnbaar) tegen zitten.

Een andere belangrijke stap is het ondernemen van actie. Welke concrete stappen kun je zetten om je herstel voort te zetten? Het gaat niet om grote, ingrijpende veranderingen, maar om haalbare, consistente acties die bijdragen aan jouw welzijn. Maak voor jezelf een plan waarin alle inzichten en lessen uit de voorgaande stappen samenkomen. Dit persoonlijke Burnout Herstel Plan biedt je een duidelijke richting en een stevig fundament voor de toekomst.

Deze laatste stap (Just do it) helpt je om met vertrouwen en kracht vooruit te kijken. Het is een herinnering dat je in staat bent om je leven opnieuw vorm te geven, met respect voor je grenzen en aandacht voor je innerlijke stem. Just do it – stap voor stap.

Reflectievragen

- Wat als ik mezelf vandaag toestemming geef om gewoon te beginnen, zonder perfectie na te streven?
- Hoe kan ik deze stap zien als een experiment in plaats van een einddoel?
- Welke actie voelt het meest licht en natuurlijk om vandaag te nemen?
- Hoe kan ik mezelf belonen voor het simpelweg proberen, zonder resultaatgericht te denken?
- Welke signalen geeft je lichaam wanneer je je grenzen bereikt? Hoe kun je deze signalen eerder opmerken?
- Wat betekent tevredenheid voor jou? Kun je één ding in je leven noemen waar je nu al tevreden over bent?
- Welke actie kun je vandaag nog ondernemen om een kleine stap in je herstelproces te zetten?

Massage: ik masseer je met de Weleda olie Duindoorn. In het extra traject gebruik ik een olieblend van koriander en citroenmelisse.

Essentiële olie: Neroli 5%, 10ml voor ontspanning en focus thuis.

Edelsteen: Aragoniet om focus en stabiliteit te bevorderen.

Inzichtkaart: om jouw reis af te sluiten met een inspirerende boodschap.

Tot slot

Deze stap-voor-stap methode helpt je om weer in balans te komen, met aandacht voor lichaam, geest en ziel. Herstellen van een burn-out is geen rechte weg en geen wedstrijd, maar een reis waarin je leert om opnieuw te luisteren naar je eigen behoeften en grenzen. Het vraagt om tijd, zachtheid en een diepe verbinding met jezelf.

Elke stap in dit traject is ontworpen om je te ondersteunen bij het hervinden van rust, stabiliteit en energie. Het is een proces van loslaten, opnieuw ontdekken en bewust kiezen. Soms zullen er dagen zijn waarop je vooruitgang voelt, en soms zul je stilstaan of zelfs terugvallen. Ook dat is oké, want elke stap, hoe klein ook, draagt bij aan jouw herstel.

Vertrouw op jezelf en de reis die je maakt. Gun jezelf de ruimte om te groeien en te helen in jouw eigen tempo. Dit proces is niet alleen een weg naar herstel, maar ook een kans om dichterbij jezelf te komen en een leven te creëren dat echt bij je past. Je hebt alle tools in handen om de regie over je eigen welzijn te nemen.

Blijf nieuwsgierig naar wat je onderweg tegenkomt. Ontdek wat je vreugde brengt, waar je kracht ligt, en hoe je vanuit mildheid en zelfliefde een nieuwe balans kunt vinden. Wees trots op de stappen die je zet, hoe klein ze ook lijken. Jij doet ertoe, en jouw welzijn is het waard.

Go with the flow: handelen vanuit ease

Stap 5 heet 'Just do it' maar had ook 'Go with the flow' kunnen heten. Waarom? In plaats van plannen en acties te maken vanuit druk of urgentie, kun je kiezen om te handelen vanuit de zachte kracht van yin-energie, de vrouwelijke energie die meer gaat over ontvangen, intuïtie en ontspanning. Dit is de energie die je uitnodigt om *te zijn in plaats van te forceren*, om te vertrouwen op wat zich natuurlijk ontvouwt, zonder dat je alles onder controle hoeft te houden. Dus ja, we maken in stap 5 een plan, maar dat moet je meer zien als intentie-zetting dan als harde afspraken met jezelf. Het is een flexibel plan, een plan dat met je meebeweegt.

Het idee van *doen vanuit ease* betekent dat je niet alles hoeft te plannen, te sturen of te controleren. Het gaat erom dat je jezelf toestaat om met de stroom van het leven mee te bewegen, waarbij je acties nemen niet het resultaat zijn van innerlijke pressie of de verwachtingen van anderen, maar van een diep vertrouwen in jezelf en je proces. Wanneer je deze vrouwelijke, zachte kracht omarmt, wordt je handelen lichter in plaats van een zware inspanning. Je hoeft geen energie te steken in het bewijzen van jezelf; je handelt vanuit een gevoel van *voldoende zijn*, wetende dat je stappen gezet worden op het juiste moment, en dat je niet alles in één keer hoeft te doen.

Deze benadering moedigt je aan om met *geduld* en *vertrouwen* te handelen, in plaats van je te laten leiden door de hectiek van de wereld om je heen. In plaats van je vast te houden aan een rigide plan, leer je het proces te omarmen, wetende dat alles wat voor jou bestemd is zich met gemak zal manifesteren wanneer je de ruimte creëert om te ontvangen en te vertrouwen.

Het mooie van handelen vanuit ease is dat het niet alleen lichter voelt, maar het maakt ook ruimte voor creativiteit, intuïtie en vrijheid. Je mag volgen wat zich aandient, met het vertrouwen dat alles op zijn tijd komt. Je hoeft niet altijd te pushen of te vechten om iets te bereiken; soms is het genoeg om gewoon te zijn en te vertrouwen op de natuurlijke stroom van je leven.

Plannen maken vanuit ease: acties in lijn met je natuurlijke ritme

Wanneer je in herstel bent van een burn-out, is het dus essentieel om plannen te maken die aansluiten bij je natuurlijke energie en ritme. Plannen hoeven niet gepaard te gaan met drang, haast of pressie. In plaats daarvan kunnen ze voortkomen uit een gevoel van vertrouwen en toestemming om te ontvangen, waarbij je jezelf niet verplicht om alles in één keer te doen.

Het plannen van acties in dit kader betekent dat je ruimte geeft aan je eigen tempo, zodat je in plaats van je te laten leiden door een strikte agenda, keuzes maakt die je energie ondersteunen. Dit is een benadering waarbij je je acties ziet als iets dat je doet *vanuit een plaats van verlangen en intuïtie*, en niet uit angst of druk om 'nu' iets te doen.

Plannen vanuit ease betekent ook dat je flexibel blijft. In plaats van rigide vast te houden aan doelen of tijdslijnen, creëer je ruimte voor *aanpassingen* en *ontspanning*. Je stelt geen doelen die een last worden, maar kiest voor acties die bijdragen aan je groei en welzijn, wetende dat het pad naar herstel niet altijd lineair is.

In plaats van het forceren van *meer doen*, mag je *minder doen* met meer intentie. Dit betekent bijvoorbeeld dat je niet op een lijst kijkt van eindeloze taken, maar enkel de volgende stap onderneemt die jou dient en energie oplevert. Wanneer je je acties op deze manier plant, komt er minder druk bij kijken. Je vertrouwt op de natuurlijke stroom van je energie, en laat ruimte voor de onvoorziene of intuïtieve acties die zich aandienen.

Hier gaat het om het nemen van acties en het implementeren van een plan dat goed aansluit bij je nieuwe gewoonten en ritmes die je hebt ontwikkeld. Het gaat erom dat je je daden in lijn brengt met wat je geleerd hebt.

Het belangrijkste hierbij is dat je niet blijft wachten op een perfect moment om in actie te komen of te starten, maar actie onderneemt op basis van de kleine stappen die je hebt ontdekt. Maak een plan dat de ruimte biedt voor experimenten, fouten en aanpassingen. Het hoeft niet perfect te zijn, zolang je maar in beweging bent.

BIJLAGE 2

CHECKLIST PSYCHOSOCIAL SAFETY CLIMATE

Heb je een toxische werkomgeving?

Een checklist over het 'Psychosocial Safety Climate' kan een nuttig hulpmiddel zijn om te herkennen wanneer je in een toxische werkomgeving verkeert. Hier zijn enkele signalen die wijzen op een ongezonde werkcultuur:

1. Hoge werkdruk en onrealistische verwachtingen

- Voel je je vaak overweldigd door de hoeveelheid werk die je moet doen?
- Worden deadlines en verwachtingen vaak opgelegd zonder ruimte voor overleg of feedback?

2. Gebrek aan erkenning

- Voel je je onzichtbaar of niet gewaardeerd voor de moeite die je doet?
- Is er weinig tot geen positieve feedback over je werk, zelfs bij het leveren van goede prestaties?

3. Psychologische veiligheid ontbreekt

- Durf je je zorgen, vragen of ideeën niet te uiten uit angst voor negatieve gevolgen?
- Wordt er geen ruimte gecreëerd voor open communicatie over stress, burn-out of andere werkgerelateerde zorgen?

4. Onveilige werkrelaties

- Heerst er een cultuur van roddelen of rivaliteit in plaats van samenwerking?
- Worden conflicten niet op een constructieve manier opgelost, maar in plaats daarvan genegeerd of erger nog, verergerd?

5. Gebrek aan steun van leidinggevenden

- Is er geen steun van je leidinggevende wanneer je overbelast bent?
- Worden je persoonlijke grenzen niet gerespecteerd of wordt er geen actie ondernomen om werkdruk te verlichten?

6. Lage autonomie en controle over je werk

- Voel je je voortdurend gecontroleerd of gemicromanaged, zonder dat je ruimte krijgt om beslissingen te nemen?
- Heb je weinig invloed op je eigen werkrooster of manier van werken?

7. Er is geen ruimte voor herstel

- Zijn er geen maatregelen of beleidsregels die je in staat stellen om daadwerkelijk aan je herstel te werken na een periode van overbelasting?
- Word je aangespoord om snel terug te keren naar werk, zonder voldoende tijd voor herstel?

8. Ongezonde competitieve cultuur

- Wordt er voortdurend een 'survival of the fittest'-mentaliteit bevorderd?

- Moet je je voortdurend vergelijken met je collega's om als waardevol te worden gezien?

9. Er zijn weinig tot geen welzijnsinitiatieven

- Worden er geen initiatieven of ondersteuning geboden voor werkgerelateerde stress of mentale gezondheid?
- Is er geen cultuur die welzijn en balans tussen werk en privéleven actief bevordert?

Als je je herkent in een van deze signalen, kan het nuttig zijn om naar je werkomgeving te kijken en te overwegen hoe deze factoren bijdragen aan je burn-out of stress. Het is belangrijk om bewust te zijn van de cultuur en dynamieken op de werkplek om de nodige veranderingen aan te brengen, zowel op individueel niveau als in je team of organisatie.

BIJLAGE 3

LICHAAMSGERICHTE OEFENINGEN VOOR HERSTEL EN TRANSFORMATIE

Landen in je lichaam

Herstellen van een burn-out vraagt niet alleen om mentale en emotionele verwerking, maar ook om bewuste aandacht voor het lichaam. In deze bijlage vind je eenvoudige ademhalings-technieken, grondingsoefeningen en bewegingsoefeningen die helpen om spanning los te laten, je energie te reguleren en steviger in je lichaam te landen.

1. Ademhalingstechnieken

Diepe buikademhaling (Diaphragmatische ademhaling)

Doel: vermindert stress en activeert het parasympathische zenuwstelsel.

- Ga comfortabel zitten of liggen en plaats een hand op je buik.
- Adem diep in door je neus en laat je buik uitzetten.
- Adem langzaam uit door je mond, terwijl je buik weer ontspant.
- Herhaal 5-10 keer met volledige focus op je ademhaling.

4-7-8 Ademhaling

Doel: kalmeert het zenuwstelsel en bevordert ontspanning.

- Adem 4 seconden in door je neus.
- Houd je adem 7 seconden vast.
- Adem 8 seconden uit door je mond.
- Herhaal 4 keer.

Borstademhaling (Brugademhaling)

Doel: versterkt de ademhaling en bevordert het energiebeheer.

- Zit rechtop of lig op je rug.
- Plaats je handen op je borst en adem diep in door je neus, voel je borstkas omhoog komen.
- Adem langzaam uit door je mond en voel je borstkas weer ontspannen.
- Herhaal dit 5 keer.

Ademhaling via de mond

Doel: helpt bij het verminderen van spanning en kalmeert je geest.

- Zit in een comfortabele houding.
- Adem rustig door je mond, zonder druk, en voel de luchtstroom door je mond bewegen.
- Herhaal 5 keer met een focus op je ademhalingsritme.

2. Grondingsoefeningen

Voel je voeten

Doel: brengt je bewustzijn terug in je lichaam en in het hier en nu.

- Ga rechtop staan en voel het contact van je voeten met de grond.
- Wieg zachtjes van je tenen naar je hielen en voel hoe je gewicht zich verplaatst.
- Visualiseer wortels die uit je voeten de aarde in groeien en je stevigheid geven.

Ademhaling met de aarde

Doel: zorgt voor een gevoel van stabiliteit en veiligheid.

- Stel je voor dat je bij elke inademing energie vanuit de aarde je lichaam in trekt.
- Bij elke uitademing laat je spanning los en stuur je het terug de aarde in.
- Herhaal dit een paar minuten.

Gronding met de benen

Doel: verbindt je met de aarde en creëert stabiliteit.

- Sta rechtop en voel de grond onder je voeten.
- Zet je voeten stevig neer en stel je voor dat je je energie naar de aarde zendt via je voeten.
- Breng je focus naar je benen en voel ze zwaar worden, alsof je echt verankerd bent in de aarde.

Zitten met je ruggengraat

Doel: verhoogt je mentale focus en gronding.

- Zit rechtop, je voeten stevig op de grond.
- Stel je voor dat je ruggengraat een stevige boomstam is die diep in de aarde verankerd is.
- Visualiseer je energie die zich door je ruggengraat naar beneden beweegt en voel jezelf stevig en stabiel.

3. Bewegingsoefeningen

Zachte stretches

Doel: helpt opgebouwde spanning los te laten en de bloedsomloop te bevorderen.

- Rol je schouders rustig naar achteren en naar voren.
- Strek je armen boven je hoofd en rek je zachtjes uit.
- Maak langzame nekbewegingen van links naar rechts.

Lichte schudtechniek

Doel: ontladen van opgehoopte stress en spanning.

- Sta ontspannen en begin zachtjes met je handen en voeten te schudden.
- Laat de beweging steeds groter worden door je hele lichaam mee te laten bewegen.
- Na 1-2 minuten stop je langzaam en voel je hoe je lichaam tintelt en ontspant.

Kniestrekkingen

Doel: verlicht spanning in de onderrug en benen.

- Ga op handen en knieën zitten.
- Strek je rechterbeen recht achter je uit, voel de rek in je benen.
- Breng het been terug naar de startpositie en herhaal met het andere been.
- Herhaal deze oefening 3 keer per kant.

Staande heupbewegingen

Doel: verlicht spanning in de heupen en onderrug, bevordert de bloedsomloop en mobiliteit.

- Sta rechtop met je voeten op heupbreedte en je knieën licht gebogen.
- Plaats je handen op je heupen en begin langzaam je heupen in een cirkelbeweging te draaien, eerst in de ene richting.
- Maak de beweging langzaam en gecontroleerd, voel hoe je heupen en onderrug zich openen en loslaten.
- Draai 5-10 keer in de ene richting en vervolgens 5-10 keer in de andere richting.
- Let erop dat je ontspannen blijft en je ademhaling rustig is terwijl je deze bewegingen maakt.

BIJLAGE 4

RELATIE TUSSEN HSP EN BURNOUT

Extra gevoelig voor prikkels en sfeer

In deze bijlage kijken we naar de relatie tussen burn-out en hoogsensitieve personen. Hoogsensitiviteit (HSP), een term rond 2001 bedacht en wetenschappelijk onderzocht door psychologe Elaine Aron, verwijst naar een aangeboren persoonlijkheidskenmerk waarbij individuen gevoeliger zijn voor externe prikkels en stimuli. Mensen die hoogsensitief zijn, kunnen diepgaande emotionele reacties hebben op hun omgeving, evenals een verhoogde gevoeligheid voor subtiele nuances en veranderingen.

Er is een relatie geconstateerd tussen Hoog Sensitieve Personen (HSP) en het risico op burn-out. Hoewel het zijn van een HSP op zichzelf geen garantie is voor het ontwikkelen van een burn-out, kunnen bepaalde kenmerken en uitdagingen die gepaard gaan met hooggevoeligheid bijdragen aan een verhoogd risico op burn-out. Hieronder geef ik aan op welke manieren HSP en burn-out met elkaar verbonden kunnen zijn:

1. Intense prikkelverwerking / overstimulatie

HSP's verwerken stimuli diepgaander en kunnen sneller overweldigd raken door overmatige prikkels in hun omgeving. HSP's zijn gevoeliger voor sensorische prikkels zoals lawaai, drukte en fel licht. Deze overstimulatie kan leiden tot overbelasting van het zenuwstelsel, een verhoogde stressrespons en vermoeidheid, wat het risico op burn-out kan verhogen.

2. Emotionele intensiteit

HSP's ervaren emoties intenser dan anderen. Hoewel dit hen een diep begrip en empathie geeft, kan het ook leiden tot emotionele uitputting als ze regelmatig worden blootgesteld aan stressvolle situaties. Ze kunnen overweldigd raken door negatieve emoties zoals stress, angst en verdriet, wat hun veerkracht kan verminderen en het risico op burn-out kan vergroten.

3. Perfectionisme

Hooggevoelige mensen hebben vaak een sterk gevoel van perfectie en een diepgaand verlangen naar nauwkeurigheid. Dit kan leiden tot overmatige zelfkritiek en hoge verwachtingen, waardoor het risico op burn-out toeneemt. Ze kunnen zichzelf onder druk zetten om aan hun eigen of andermans normen te voldoen, wat kan leiden tot overbelasting en stress.

4. Diepgaande reflectie

HSP's hebben de neiging diepgaand na te denken over en te reflecteren op ervaringen, situaties en hun eigen gedachten en gevoelens. Dit kan leiden tot overanalyse en piekeren, wat een negatieve invloed kan hebben op het emotionele welzijn en hen vatbaarder maakt voor stress en burnout.

5. Empathie en zorgzaamheid

HSP's hebben vaak een sterke empathie en zorgzaamheid voor anderen. Ze kunnen zich overmatig verantwoordelijk voelen voor het welzijn van anderen en moeite hebben met het stellen van grenzen. Dit kan leiden tot overbelasting en uitputting, waardoor ze vatbaarder worden voor burn-out.

6. Grenzen stellen

HSP's vinden het soms moeilijk om hun grenzen aan te geven en nee te zeggen, omdat ze anderen niet willen teleurstellen (en veelal last hebben van 'rejection sensitivity'). Een gebrek aan grenzen kan leiden tot overbelasting en uiteindelijk tot burn-out.

Conclusie

Hoewel hoogsensitiviteit het risico op burn-out kan vergroten, is het belangrijk op te merken dat niet alle HSP's automatisch vatbaar zijn voor burn-out. Met de juiste zelfzorg, stressmanagementtechnieken en het stellen van grenzen kunnen hoogsensitieve personen hun veerkracht vergroten en een gezonde balans bewaren.

Veel hangt ook af van individuele copingmechanismen, omgevingsfactoren en ondersteuningssystemen. Als je de uitdagingen van het HSP-zijn herkent en gezonde copingstrategieën ontwikkelt, kan dat helpen het risico op burn-out te verminderen. Het begint dus allereerst met het begrijpen en accepteren van je hoogsensitieve aard. Inzicht in de eigen sensitieve aanleg is cruciaal bij het voorkomen van burn-out en het bevorderen van welzijn.

→ Een boektip is hier: *Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid* van Antoine van Staveren.



www.nandaverbeek.nl