

De verschijnselen van een burnout

Een burnout openbaart zich bij elk mens op een andere manier. Toch komen veel verschijnselen bij een burnout overeen, ze hebben vaak namelijk dezelfde oorzaken.

De verschijnselen en de oorzaken

Grofweg zijn er drie verschijnselen bij een burnout, die zich op verschillende manieren kunnen uiten;

- Vermoeidheid
- Negativiteit
- Laag gevoel voor eigenwaarde
- Angstklachten en onzekerheid

Deze verschijnselen zijn erg vervelend, niet alleen voor de persoon met een burnout, maar ook voor zijn omgeving. Als je kijkt naar de oorzaken van een burnout, zijn deze verschijnselen niet meer dan logisch. Dit zijn kort samengevat de belangrijkste oorzaken van een burnout;

- Perfectionisme
- Controle moeten houden
- Overdreven loyaliteit
- Te groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Gebrek aan assertiviteit en leiderschap
- Onverwerkte emoties en gevoelens
- Spanningen en conflicten
- Beperkende overtuigingen en waarden
- Te sterke gedrevenheid
- Niet goed kunnen plannen

Als je erg perfectionistisch ingesteld bent, het moeilijk vind om de regie uit handen te geven en ook nog eens enorm gedreven bent, is het niet meer dan logisch dat je **doodmoe** wordt van al het werk dat je jezelf op de hals haalt.

Als je niet erg assertief bent en het idee hebt dat mensen over je heen lopen, terwijl je toch erg loyaal bent aan je bedrijf of je gezin, kun je erg **negatief** gaan denken. Jij bent de enige die zich écht druk maakt om het reilen en zeilen van het bedrijf, jij bent de enige die zich écht inzet.

Je bent al doodop, probeert alles goed te doen, hebt echt het beste met iedereen voor en toch kom je in een conflictsituatie terecht. Hierdoor krijg je het gevoel dat je niets goed kunt doen en daalt je gevoel van **eigenwaarde**.

Burnouttraining

Gefeliciteerd, je hebt keihard gewerkt en krijgt als beloning een burnout!

Toch krijgt niet iedereen in een stressvolle situatie een burnout. Hoe dat komt, begrijp je als je nogmaals naar de lijst met oorzaken kijkt. Een hoge werkdruk, conflicten of nare situaties in de privésfeer zijn niet de oorzaak van een burnout. Hoe jij tegen deze situaties aankijkt en ermee omgaat, dát is de oorzaak van een burnout.

Goed nieuws, want de wereld om je heen kun je niet veranderen, maar jezelf wel. De crisis waar je je in bevindt, is de ideale kans om scheefgegroeide zaken in je leven weer recht te zetten!

Herstellen van een burnout

Iedereen wordt in het leven met de nodige tegenslagen geconfronteerd. Verwerken doe je door de vervelende lading er van af te halen en als je dat niet doet, zul je in toekomstige situaties steeds weer aan die oude situaties herinnerd worden en terugvallen in oud gedrag. Daarom bestaat de behandeling van een burnout grotendeels uit het doorbreken van oude en belemmerende gedragspatronen en het maken van nieuwe gedragspatronen, die je steunen en energie geven.

Als je alleen de verschijnselen aanpakt, ben je er nog niet. Als je vermoeid bent, is het moeilijk om de negativiteit los te laten. Als je erg negatief denkt, is het moeilijk om je gevoel van eigenwaarde te vergroten. Met de juiste begeleiding valt deze vicieuze cirkel echter goed te doorbreken. Wacht vooral niet tot je klachten vanzelf verdwijnen, maar neem vandaag nog de eerste stap en zoek hulp om snel en eenvoudig van je burnout af te komen!