

Burnouttraining

Burnout

Vaak als mensen een burnout hebben, willen ze van alles veranderen. Hun werk moet anders, hun thuissituatie moet anders, vrienden moeten zich anders gedragen et cetera.

Een burnout wordt echter niet veroorzaakt door al deze externe factoren, maar door interne. Wil je dus van je burnout af, hoef je alleen maar jezelf aan te pakken! Dat lijkt moeilijk, maar met de juiste aanpak ben je sneller van je burnout af dan je denkt.

Doe wat werkt

Een burnout krijg je niet zomaar, daar moet je hard voor werken. We weten dus al dat je een doorzetter bent en net zolang doorgaat tot je erbij neervalt. Je hebt ongetwijfeld zelf ook al wel door welke gedragspatronen je belemmeren. De vraag is dus niet zozeer wat moet je doen, maar wanneer ga je ermee beginnen?

Opgebrand

Burnout betekent letterlijk 'opgebrand'. Dat is dan ook het hoofdsymptoom van een burnout; je voelt je helemaal opgebrand. Je hebt niet langer de energie om alle dingen te doen die je normaal wel zou doen. Een burnout uit zich zowel fysiek als mentaal. Een burnout kun je herkennen aan een combinatie van de volgende symptomen;

- Constante vermoeidheid en stemmingswisselingen
- Overall als een berg tegenop kijken en alles teveel vinden
- Regelmatige griepjes en vreemde lichamelijke klachten
- Concentratieproblemen
- Interesses verliezen
- Verschillende angstklachten en paniekaanvallen
- Niet meer kunnen genieten van het leven

Vaardigheden ontwikkelen

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.

Begin vandaag met je herstel

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!

Burnouttraining

Hoe kom je van een burnout af?

Ook al is ieder mens anders en heeft iedereen om een andere reden een burnout gekregen, herstel is voor iedereen haalbaar door de volgende vier stappen te zetten;

1. Doorbreek je huidige patronen.

Wil je van je burnout af, dan moet je contraproductieve gedragingen stoppen of omkeren en uit de situatie stappen waar je nu inzit. Probeer minder te werken en zorg voor meer rust in je privéleven.

2. Zoek professionele hulp.

De ervaring wijst uit dat je alleen met professionele hulp van je burnout af komt. Dus zorg dat je de juiste coach kiest. Een gespecialiseerde BurnoutCoach. Al bij het intakegesprek moet het klikken en na één of twee sessies moet je al verschil merken.

3. Haal de oorzaken van de burnout weg.

De meeste oorzaken achter een burnout zijn vrij eenvoudig en snel aan te pakken. Veranderen hoeft helemaal niet lang te duren! De grootste doorbraken worden vaak in de eerste paar coachingsgesprekken al bereikt.

4. Maak een nieuwe start.

Als je van je burnout genezen bent en weer aan het werk gaat, zul je merken dat dezelfde functie méér voldoening geeft, simpelweg doordat jij anders met de situatie omgaat. Je oorspronkelijke kracht en energie komen weer terug! Hierdoor kun je weer lekker gaan leven, in plaats van je alleen maar bezig te houden met overleven.