

FOLLOW YOUR M!ND

MENTAL DETOXING FOR CREATIVES

NIEUWSBRIEF

Jaap

Jaap belt en wil op de korte termijn een afspraak maken. Jaap staat mij nog helder voor de geest ook al heb ik hem een jaar niet gezien. Hij was deelnemer aan mijn workshop 'Anders Geschikt'. Daarin heeft hij na een lange periode van burnout ontdekt wat zijn talenten zijn en waar zijn passie ligt. Na afloop gaat hij vol enthousiasme solliciteren en verlies ik hem uit het oog.

Jaap blijkt een fantastische baan te hebben. Ook zijn collega's zijn blij met hem; zo blij dat ze hem regelmatig met te veel werk opzadelen. Jaap herkent de eerste **signalen van overspannenheid** en wil niet weer bezwijken onder werkdruk. Hij belt om te vragen hoe hij dit probleem aan kan pakken.

Ik bespreek met hem hoe hij 'nee' kan zeggen op een manier die bij hem past en geef hem diverse tips. Drie maanden later stuurt hij een kaartje. Hij stelt zich assertiever op, ervaart minder stress en heeft een prima verstandhouding met zijn collega's die zijn duidelijkheid en directheid waarderen.

Bij nader inzien blijkt dat Jaap zo'n zes jaar geleden **mijn eerste coachingskandidaat** was. Sindsdien heb ik vele cliënten met (dreigende) burnout mogen begeleiden. Onderstaande workshop en artikel zijn gebaseerd op mijn ervaringen met zeer vele 'Japen'.

KORTE WORKSHOP (3 uur) 'Effectiever omgaan met stressvolle situaties'

In onrustige periodes hebben veel mensen last van stress. In deze workshop kun je leren om anders om te gaan met die stress. Hierdoor maak je het leven aangenamer en kunnen overspannenheid en burnout worden voorkomen. Omdat het een **maatgerichte workshop** is, is jouw specifieke situatie het uitgangspunt.

Hoe gaat deze workshop in zijn werk?

- voorafgaand aan de workshop vul je vragenlijsten in waaronder een 'werkdruktest' en 'stressvragenlijst'
- de middag zelf wordt begonnen met een korte uiteenzetting over 'energievreter', over balans tussen 'willen' en 'moeten'
- de vragenlijsten geven inzicht in jouw 'energievreter', **zowel zakelijk als privé**

INHOUD:

- Jaap
- Workshop: 'Effectiever omgaan met stressvolle situaties'
- Artikel: Breng je energiehuishouding op orde en voorkom burnout.
- Afmelden

- we stellen vast welke innerlijke overtuigingen jou er toe aanzetten om elke keer je grenzen te verleggen
- we bespreken welke stappen je kunt zetten om dit gedrag te veranderen
- je oefent met dit nieuwe gedrag.

Wat levert deze workshop je op?

- je krijgt inzicht in en controle over stressvolle en energie-slurpende situaties
- je kunt uit bestaande patronen stappen zonder dat dit schade berokkent aan jezelf, je werk of de ander
- je neemt meer / weer de **regie in eigen handen** en krijgt greep op je leven.

Data:

woensdag 13 mei 2009 van 14.00 – 17.00 uur
donderdag 28 mei 2009 van 14.00 – 17.00 uur.
vrijdag 12 juni 2009 van 14.00 – 17.00 uur.

Lokatie: Rotterdam-Kralingen

Aantal deelnemers: maximaal acht personen.

Kosten:

Voor ZZP-ers en freelancers: € 85,- excl. btw.

Bij aanmelding vóór 4 mei kun je gebruik maken van de **speciale lentekorting** en betaal je € 60,- excl. btw

Voor medewerkers van bedrijven: € 125,- excl. btw.

Bij aanmelding vóór 4 mei kun je gebruik maken van de **speciale lentekorting** en betaal je € 110,- excl. btw

Reacties deelnemers vorige workshop

'Het werkt!!'

'Heel nuttig'

'Blij dat ik heb meegedaan!'

'Interessante workshop'

'We melden ons meteen aan voor de vervolgworkshop!' (die er niet is,

M.H..)

Wanneer je meer wilt weten of je wilt aanmelden, neem contact op en bel 06-23 26 58 86 of 0180-599836 of [mail](#).

ARTIKEL

Breng je energiehuishouding op orde en voorkom burnout.

Gezonde stress kan stimulerend werken. Van hard werken raakt niemand overspannen. Ongezonde stress werkt op de lange termijn wel ondermijnend.

Er is sprake van ongezonde stress wanneer er onbalans is tussen draagkracht en draaglast. Vaak is de verhouding tussen 'willen' en 'moeten' verstoord. Dit **vergt veel energie** en je raakt moe; op den duur uitgeput.

Deze onbalans kan ontstaan omdat je te veel eisen aan jezelf stelt. Je enthousiasme, verantwoordelijkheidsgevoel, bevologenheid, ambitie, plichtsgevoel, loyaliteit en **perfectionisme** kunnen er voor zorgen dat je je grenzen steeds maar weer verlegt.

Ook je omgeving kan te veel eisen stellen. Tijdsdruk, ondermijnende collegiale verhoudingen, verveling, slechte feedback, weinig erkenning, slechte onderlinge communicatie, dreiging van ontslag, te lage beloning zijn zaken die ook **negatieve invloed** kunnen hebben op je energiehuishouding.

Bij ongezonde stress overschrijd je je fysieke, emotionele en mentale grenzen zonder dat je dit in de gaten hebt.

Het verraderlijke is dat je langzaam afglijdt. Het begint met het ervaren van stress. Wanneer dit lang duurt kun je via overspannenheid burnout raken. Je hebt niet in de gaten dat je je grenzen oprekt en put jezelf uit zonder dat je je dat realiseert.

Je omgeving neemt vaak wel veranderingen bij je waar en waarschuwt je. Omdat je vindt dat je niet anders kán en dóór moet, sluit je je hiervoor af. Je hebt een soort **bewustzijnsvernaauwing**.

Symptomen van overspannenheid / dreigende burnout zijn onder meer:

- **Verandering in gedrag** zoals hyperactiviteit of juist passiviteit, negativisme, cynische houding.
- **Verandering in gevoel** zoals irritaties, onevenredige boosheid, lusteloosheid, angstgevoelens, nerveusiteit, paniek, leegte.
- **Lichamelijke klachten** zoals concentratiestoornissen, niet helder kunnen denken, slaap-problemen, doodmoe wakker worden, geheugenproblemen, duizeligheid, hoofdpijn, kwakkelende gezondheid.

- **Verandering in gedachten** zoals negatieve gedachten over anderen of jezelf, perfectionistische gedachten, angstgedachten, achterdocht.
- **Veranderende relaties** zoals snel conflicten, geen belangstelling voor de ander, geen interesse in seks, vermindering van sociale activiteiten.

Iedereen heeft wel eens van een aantal van deze symptomen last, zeker in drukke tijden. Wanneer je je voldoende kunt ontspannen en snel herstelt is er niets aan de hand. Wanneer je je 's avonds of in het weekend niet meer kunt opladen dan zouden je **alarmbellen** moeten gaan rinkelen. Het gevaar van burnout ligt op de loer.

TIPS om verstriking in burnout te voorkomen:

Wanneer je je herkent in dit artikel en last hebt van ongezonde stress, realiseer je dan dat je nu de keuze hebt om je situatie te veranderen.

Probeer je allereerst open te stellen voor waarschuwingen van je omgeving. Zij hebben het vaak bij het rechte eind en nemen dingen waar die je zelf niet meer ziet.

Maak een keuze. Vaak 'moet' je meer dan je lief is en ga je maar door op de ingeslagen weg. Je **oogkleppen** zorgen ervoor dat je geen andere mogelijkheden meer waarneemt. Je hebt echter de keuze om de balans te herstellen, onder meer door gemaakte keuzes ter discussie te stellen.

Maak dagelijks een overzicht van activiteiten die energie 'vreten' en die energie geven. Dit leidt tot meer inzicht en bewustzijn. Je ziet waar je mee bezig bent, wat je wel en niet wilt. Probeer meer activiteiten te ontplooiën die in de categorie 'willen' vallen.

Achterhaal welke persoonlijke eigenschappen een valkuil vormen. Is dat je ambitie, je perfectionisme, plichtsbesef, verantwoordelijkheidsgevoel of zijn dat verwachtingen van anderen. Pas wanneer je je bewust bent van deze 'aanjagers' kun je een **blijvende gedragsverandering** bewerkstelligen en je energiehuishouding herstellen.

© 2009 Mariëlle Hendriks

Met dank aan Irma Wolf bij wie ik de training 'Begeleiden bij stress en burnout voor coaches' volgde.

Hartelijke, ontspannen lentegroeten!

Mariëlle Hendriks

www.followyourmind.nl

Afmelden

Wanneer je liever geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen kun je je [hier](#) afmelden.

