



In 8 stappen uit je burn-out

Ga je mee op weg?

Charlotte Coenen

www.zijnzenzin.be



Een warm welkom, lieve lezer!

Zo fijn dat je de stap zet om dit e-book te lezen. Misschien uit nieuwsgierigheid, herkenning of op zoek naar extra hulp. Welke reden dan ook, ik ben blij dat ik je hiermee mag informeren en ondersteunen.

In dit e-book neem ik je graag mee in de 8 stappen die je helpen om **van langdurige stress, een 'overlevingsmodus' of 'volhouden' te gaan naar meer energie, innerlijke rust en plezier.**

Is dit een rechtlijnige weg?

Neen.

Kan het oncomfortabel worden?

Ja.

Is het verloop van deze weg voor iedereen hetzelfde?

Neen.

Is het de moeite waard om deze reis aan te gaan?

Absoluut!

Let op: Deze stappen vormen de basis van je herstelproces. Het kan zijn dat je extra ondersteuning nodig hebt in de vorm van individuele afspraken of bij andere hulpverleners met bv lichaamsgerichte aanpak.



Stap 1: Begrijpen & Aanvaarden

“Ik heb vaak buikpijn.”

“Ik slaap niet meer goed.”

“Wanneer we op vakantie gaan, word ik ziek of duurt het een tijdje eer ik kan ontspannen.”

“Ik zeg mijn hobby heel vaak af.”

“De drukte op restaurant komt precies dubbel zo hard binnenl.”

“Ik sluit mijn deur zodat ik niet nog meer afgeleid word, ik kan me zo al niet focussen.”

Dit is een kleine greep uit ‘het aanbod’ van stress gerelateerde klachten. Vaak komen ze met meerdere tegelijk voor maar zie je het verband niet. Je gaat naar de osteopaat voor je gespannen schouders, naar de specialist voor je buikpijn en naar de huisarts omdat je slecht slaapt en uitgeput bent.

Hoewel het woord burn-out veel vaker in de media komt, merk ik dat nog elke cliënt die bij mij op intake komt uitspreekt “Ik had nooit gedacht dat dit mij kon overkomen”. **Misschien is het toch niet helemaal duidelijk wat een burn-out inhoudt?** Daarom begint stap 1 bij het begrijpen van wat er met je aan de hand is, waarom je je zo voelt en hoe je hier terecht kwam.

“Je bent niet zwak, je bent te lang sterk gebleven.”



Stap 1: Begrijpen & Aanvaarden

“Overspannen, een burn-out, ik?

Het is gewoon een drukke periode. Er zijn nog een paar deadlines die ik echt moet halen. Het is zo druk, ik kan mijn collega's echt niet niet in de steek laten. ”

Als mens kan je je heel sterk houden. Vooral vanuit je hoofd! “Nog even. Dit kan ik echt niet maken. Ze kunnen mij niet missen.”

Herkenbaar? Al deze gedachten maken dat je je lichamelijke signalen aan de kant blijft zetten want ‘ik moet doordoen’. Je gaat voor “Nog tot die vakantie en dan kan ik mijn batterijen opladen.” of “Als die deadline gehaald is, dan wordt het rustiger.”

Ik ken die zinnetje! Zes geleden bleef ik ook doorgaan. Even huilen tussen de afspraken en dan weer iemand verwelkomen met een smile. Me niet meer kunnen focussen, de gedachtenstroom niet stil krijgen. Tot iemand me confronteerde. Ik onderhandelde dan nog met de huisarts “of ik toch vroeger terug mocht gaan werken als ik me al beter voelde”.

Ik legde mijn focus op

“Ik moet zo snel mogelijk terug kunnen gaan werken.”

En guess what... dat deed me niet tot rust komen.

Daarom sta ik graag stil bij het belang van het ‘stoppen met vechten’ en het aanvaarden van je situatie als startpunt voor je herstelproces.



Stap 2: Je stress verlagen

Aangezien je al weken, maanden of zelfs jaren in een staat van stress zit, zonder ontlading of echte ontspanning, is het hoog tijd om je stress niveau naar omlaag te halen.

Je zal merken dat je op dit moment veel gevoeliger bent voor prikkels, dat situaties waar je ervoor perfect mee om kon, je nu stress geven. Dat is normaal op dit moment, wees zacht en mild voor jezelf. Kwaad worden op jezelf of denken dat je zwak bent, geven je net extra stress en helpen je dus zeker niet vooruit (nooit eigenlijk...).

Het is ook niet de bedoeling dat je nooit meer stress zal ervaren. Stress is namelijk een belangrijk onderdeel van ons leven. Het motiveert ons en beschermt ons. We gaan vooral op zoek naar dat evenwicht dat gezond is voor je lichaam, hart en geest.

Ik neem je mee in het proces om je stress stap voor stap te verlagen. Daarnaast help ik je om inzicht te krijgen in hoe je dit op lange termijn kan toepassen.



Stap 3: Je energie verhogen

Kort door de bocht gezegd is het advies vaak 'Rusten en leuke dingen doen'. Een waardevol en terecht advies. Al merk ik dat het vaak moeilijk concreet in te vullen is wanneer je thuis zit. Je zit met een groot schuldgevoel. Je weet niet meer goed wat je echt leuk vindt om te doen. Per dag wisselt het wat je lukt.

Dus...Wat houdt dat dan in voor mij?

Het is een ontdekkingstocht waar je op dit moment energie uithaalt en wat jou rust geeft. Dit kan helemaal anders zijn dan voor je burn-out.

Bv uiteten met 6 vriendinnen wordt nu misschien, een theetje in de zetel met 1 vriendin. Een hele dag slenteren door de stad wordt nu een korte wandeling in de natuur. Een 'ja' wordt nu een 'Ik laat je nog iets weten.'.

Het is voor iedereen verschillend. Alles is ok!
Ik begeleid je graag in deze ontdekkingstocht.
Ik merk dat het in deze fase kan helpen om inspiratie te krijgen en aangemoedigd te worden in het mogen proberen.



Stap 4: Je bent een prachtmens!

Vaak wordt gedacht: "Als ik uitrust en terug energie opbouw, dan kan ik terug gaan werken". Dat zou in theorie kunnen. Wat ik in de praktijk merk, is dat die mensen +- een jaar later terug in een burn-out belanden.

Er ontbreekt namelijk nog een noodzakelijke schakel: Zelfliefde.

Herken je dit?

- ✓ Te veel verantwoordelijkheid opnemen
- ✓ Pleasen
- ✓ Eerst focus op de ander en als er nog tijd is pas op jezelf.
- ✓ Negatief tegen jezelf praten.

Dit zijn signalen dat je je zelfliefde mag vergroten.

Zelfliefde is je wortels aanpakken om krachtiger in je leven te staan. Het ligt aan de basis voor wat je jezelf toelaat te voelen, wat je doet, wat je overtuigingen zijn, wat je aandacht geeft. Het vergroot ook de kans aanzienlijk dat je oprecht ja én nee leert zeggen.

Allemaal waardevolle sleutels om evenwichtig in het leven te staan op lange termijn!



Stap 5: Wat je aandacht geeft, groeit..

De vorige 5 stappen gaven al heel wat inzicht in hoe het met je gaat, wat je noden zijn en welke handvaten voor jou werken.

Met andere woorden, alle ingrediënten om vanaf nu bewuster te kiezen waar je je aandacht aan wil geven!

Focussen op het positieve, op wat jij belangrijk vindt, is niet altijd vanzelfsprekend. Maar...Het is een spier die je kan trainen. Keer op keer oefenen, bewust aandacht geven aan je lichamelijke signalen, dankbaarheid, jouw energiegevers,... Tot je merkt hoeveel ruimte, rust en plezier dit toevoegt aan je dagelijks leven!

Sta er nu al eens bewust bij stil.

Waar gaat jouw aandacht op dit moment naartoe?

Naar wie luister je? Naar waar kijk je?

Waar wil je geen aandacht meer aan geven?

Wat is de rode draad doorheen je gedachten?

En wat zou je graag willen?



Stap 6: Hoe zal ik het zeggen...?

Doorheen je herstel krijg je nieuwe inzichten en maak je nieuwe keuzes. Je start met nieuwe gewoontes en neemt afscheid van oude patronen.

**Maar... hoe communiceer ik dit nu naar mijn omgeving?
En... hoe gaan ze reageren?**

Ik kan me voorstellen dat hier nog wel 'een stresske' de kop durft op te steken. Daarom geef ik het hier graag de nodige aandacht.

Hoe verwoord je iets? Wat zijn mogelijke reacties?
Hoe trap je niet in de 'Ik moet me verantwoorden.'- valkuil ?
Aan de hand van concrete voorbeelden inspireer ik je!

En met een kleine knipoog naar stap 4 mag je je ook de vraag stellen "Hoe communiceer ik naar mezelf toe?".
Vloek je vaak op jezelf? Spreek je jezelf met mildheid toe?

"Duidelijk zijn is belangrijker dan ja zeggen"



Stap 7: Let's work...your magic!

Zoals je merkt, zijn er heel wat stappen gezet eer je bij die (belangrijke) vraag komt: "Wat wil ik op werkvlak?".

Je hebt namelijk die sterke fundamenteën, die waardevolle inzichten en nieuwe focus nodig om goed te kunnen inschatten wat jouw volgende stap mag zijn in je loopbaan.

Ik bied je enkele oefeningen aan om uit te zoeken wat voor jou nodig is in een werkomgeving. Wat merk ik nu dat echt onmisbaar is en wat past echt bij mij?

Daarnaast leggen we de verschillende scenario's naast elkaar. Terugkeren naar of blijven op mijn huidige job? Of eerder van job veranderen?

Wat zijn mijn aandachtspunten als ik terugkeer naar de werkvloer?

Hoe solliciteer ik? Hoe stel ik me voor?

Ik bespreek heel wat verschillende vragen die je kan hebben bij het terug-naar-werk-proces.



Stap 8: Hoe nu verder?

De laatste stap is er eentje van terug kijken naar je afgelegde weg en je blik vooruit richten naar de toekomst.

Wees fier op jezelf. Het was een pittige weg, heftig en uitdagend bij momenten. Mooi en inspirerend....

Je hebt die weg gewandeld, je bent de reis aangegaan en daar mag je jezelf voor bedanken.

Deze stap is nog in opbouw.



Wil jij deze stappen zetten?

Wil je van die gejaagdheid en overlevingsmodus naar energie en innerlijke rust?

Wil je gesteund worden op de momenten dat jij er nood aan hebt?

Wil je de kans op herval na een burn-out tot een absoluut minimum beperken?

**Kies dan nu om het Zijn Zen Zin traject te starten
en voel meteen een
warm bad van begrip, geruststelling en aanmoediging.**

**We gaan samen op weg.
Ik ben je gids, cheerleader, spiegel en schouder.
Let's do this together!**



Kies wat jij op dit moment nodig hebt.

Van te veel denken en doen naar **ZIJN**.

Van druk druk druk naar **ZEN**.

Van veel 'moeten' naar bezig zijn met wat voor jou echt **ZIN** geeft.

Vraag de stap aan waar jij op dit moment nood aan hebt!

Alle info vind je [hier](#).

Of bestel je stap meteen via [deze link](#).

Combineer je de stappen van het videotraject graag met individuele begeleiding? Dat kan!

Stuur me een bericht via zijnzenzin@gmail.com of het [contactformulier](#).

Of maak [een gratis online kennismakingsgesprek](#).

Graag tot binnenkort!

Warme groet
Charlotte