

BURN-OUT

Worksheets

**De weg naar meer balans,
minder drukte en meer gemak**



Welkom

Hey jij,

Ik ben zo blij dat je de weg naar dit werkboek hebt gevonden!

Ben jij iemand die voortdurend te veel van zichzelf geeft? Iemand die zich graag volledig inzet maar zich nu compleet uitgeput voelt?

Je bent fysiek, mentaal en emotioneel uitgeput en hebt het contact verloren met wie je bent en wat je echt wilt.

Diep van binnen geloof je in "evenwicht" of "levensharmonie", maar je weet gewoon niet hoe je dat kunt bereiken.

Misschien krijg je er af en toe een glimp van, maar het lijkt zo onmogelijk om het te bereiken.

Ik herken het en ik snap je...want zo was ik vroeger ook.

Dit werkboek heb ik speciaal gemaakt voor mensen zoals jij en ik.

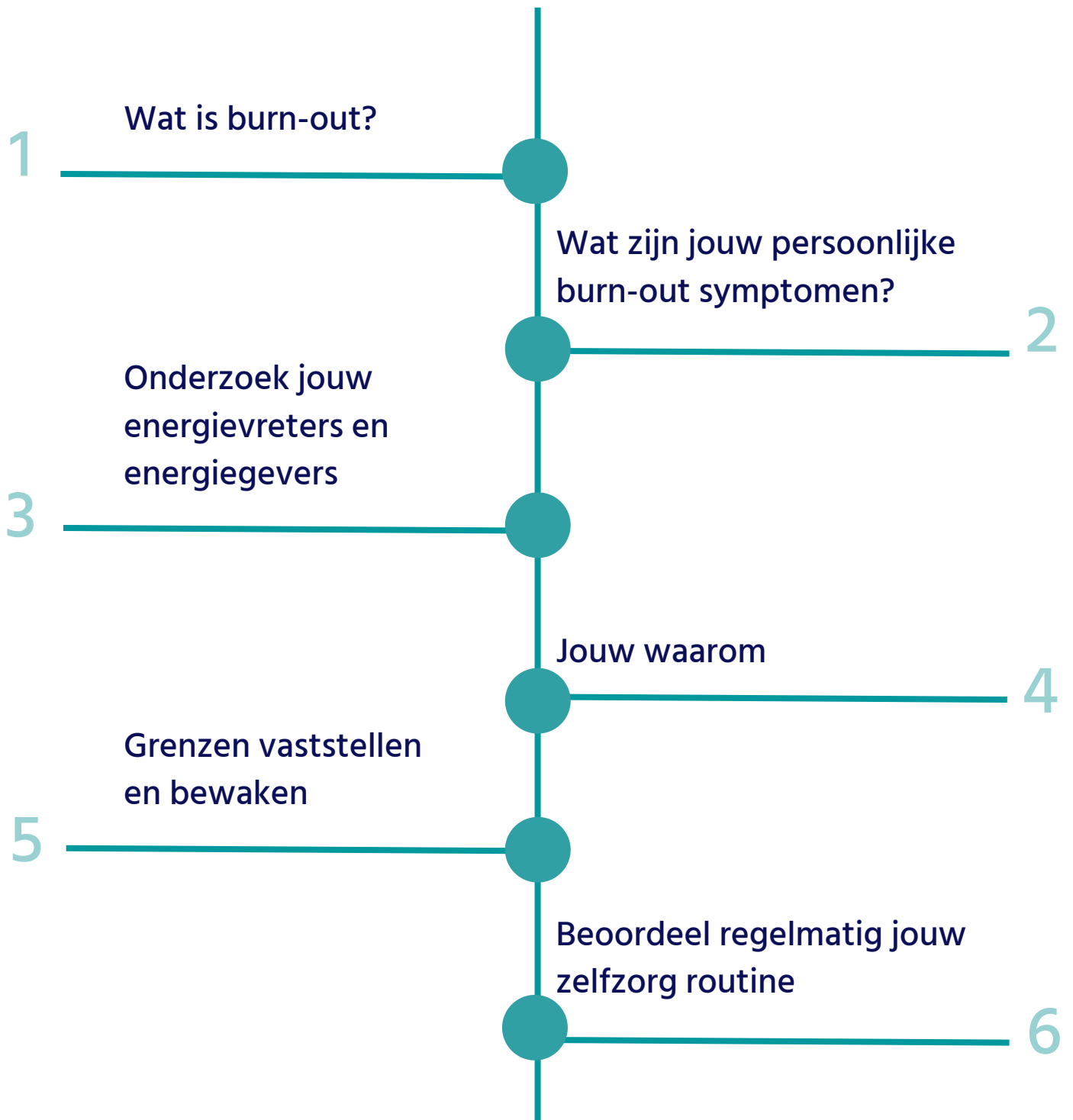
In dit werkboek laat ik je zien hoe je voor jezelf kunt zorgen zodat je je echt geweldig kunt voelen én een impact kunt hebben op de wereld om je heen... zonder burn-out.

Met warme groet,

Magali



Overzicht



WAT IS BURN-OUT?

Het resultaat van onbeheerde chronische stress
bestaat uit drie delen
(maar je dient niet alle punten te herkennen):

1

EMOTIONELE UITPUTTING

- Vermoeidheid
- Slapeloosheid
- Vergeetachtig
- Slechte concentratie
- Fysieke symptomen
- Geïrriteerd
- Angst
- Depressie

2

CYNISME EN AFSTANDELIJKHEID

- Verlies van genot
- Pessimisme
- Isolatie
- Gebrek aan empathie

3

MINDER VOLDOENING

- Niets wat je doet lijkt verschil te maken
- Er lijkt geen einde aan te komen
- Minder productiviteit
- Slechtere prestaties



Pauzeer. Haal diep adem. Deze woorden kunnen overweldigend aanvoelen. Als je een gevoel van overweldiging opmerkt, herinner jezelf er dan aan dat je meer bent dan deze omschrijvingen. Door te ademen, te pauzeren en te erkennen "Bah, dit voelt moeilijk" neem je stappen om voor jezelf te zorgen. Dit zijn de eerste stappen naar een leven zonder burn-out.

WAT DRAAGT BIJ AAN EEN BURN-OUT?

1. Isolatie en eenzaamheid
2. Lange werktijden
3. De hele tijd 'aan' staan (AKA zwakke grenzen)
4. Je behoeften negeren (emotioneel, fysiek, relationeel)
5. Een gejaagde mentaliteit:
 - "Als het te gemakkelijk voelt, doe ik iets verkeerd".
 - "Ik verspil tijd door niets te doen."
 - "Hierna heb ik zoveel minder op mijn bordje."
 - "Ik moet gewoon de komende maanden doorkomen."

DEWELKE HERKEN JIJ IN JOUW LEVEN?



SIGNALEN VAN BURN-OUT

Prikkelbaarheid

Verlies aan
plezier

Vermoeidheid

Gebrek aan
empathie

Slechtere
prestaties

Minder
productief

Vergeetachtigheid

Minder
motivatie

Isolatie

NEEM EEN PAAR MINUTEN OM JE PERSOONLIJKE TEKENEN VAN BURN-OUT
TE IDENTIFICEREN EN LIJST ER 3-5 OP:

ENERGIE VRETERS VERSUS GEVERS

Als je merkt dat je tekenen van een burn-out ervaart, dan is het belangrijk om te bepalen wat je leegzuigt versus wat je voedt, zodat je herstel kan starten.

HOE EEN UITPUTTENDE ACTIVITEIT VOELT...

- Het woord "MOETEN" staat centraal
- Na de activiteit voel je je fysiek en emotioneel uitgeput

LIJST 3-5 ACTIVITEITEN
OP DIE JOU UITPUTTEN:

HOE EEN ENERGIEGEVENDE ACTIVITEIT VOELT...

- De woorden "WILLEN" en "KIEZEN" staan centraal
- Na de activiteit voel je je opgewekt, gemotiveerd en voldaan

LIJST 3-5 ACTIVITEITEN OP
DIE JOU ENERGIE GEVEN:

Gewoonte Tracker

ENERGIEGEVENDE ACTIVITEITEN

Kies 2 tot 5 van de energiegevende activiteiten die je op de vorige bladzijde hebt geïdentificeerd en gebruik deze wekelijkse tracker om ervoor te zorgen dat je deze activiteiten in je dagelijks leven integreert. Het kan nuttig zijn ook eenvoudige dingen op te nemen die je misschien nu al doet (Bv. 1 liter water per dag drinken, 5 minuten stretchen, ...).

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

LIJST DE ACTIVITEITEN
OP DIE JOU OPLADEN:

Tip:

Als je eenmaal hebt bijgehouden welke activiteiten je uitputten en welke activiteiten je opladen, experimenteer dan met waar je deze activiteiten in je schema plaatst. (bijv. 7 vretende activiteiten en dan 1 energiegelovende activiteit is wellicht niet het beste idee!)

JOUW WAAROM

Waarom je iets doet is de brandstof die je nodig hebt om het werk te doen en een burn-out te voorkomen. Zorg ervoor dat het grote plaatje WAAROM glashelder is, zodat je niet in de verleiding komt om je behoeften te negeren en je burn-out dichterbij komt. Onthoud: alles heeft een prijs.

Wat is jouw "waarom"? Waarom wil je geen burn-out? Wat gaat je motiveren? Bijvoorbeeld: Je wilt er zijn voor je kinderen, je familie, je wilt een leven leiden dat niet alleen bestaat uit doorkomen, je wilt echt genieten van de momenten.

Is er een beeld dat je kan herinneren aan jouw waarom? Bijvoorbeeld, als het je familie of kinderen zijn, zet dan een foto van hen naast je bureau. Probeer hier creatief in te zijn en zoek iets dat je aan jouw WAARHEID doet denken wanneer je het ziet.



GRENZEN VASTSTELLEN EN BEWAKEN

STAP 1: BEPAAL EEN GRENS DOOR JE WENSEN EN BEHOEFTE TE IDENTIFICEREN EN AF TE STEMMEN. VRAAG JEZELF: WAT ZIJN MIJN GRENZEN EN WAAR WORDEN ZE VERLEGD?

Grenzen stellen kan intimiderend zijn, vooral als het een nieuwe zelfzorgpraktijk voor je is.

Maar als we grenzen stellen met mededogen, beschermen ze onze vrede en laten ze onze relaties groeien. Overweeg deze drie stappen:

TOON WAARDERING

1

Toon waardering voor je relaties. Vermijd verwijten. Mensen reageren niet goed op beschuldigende uitspraken. Voorbeeld: "Ik vind het fijn dat je met me wilt praten en contact wilt maken." versus "Je onderbreekt me altijd."

2

GEBRUIK DE "IK" VORM OM JE BEHOEFTE KENBAAR TE MAKEN

Bijv.: "Ik heb deze tijd echt nodig. Ik gebruik het voor" "Ik hoor dat je mijn hulp wilt, maar ik kan niet doen wat je vraagt." "Ik voel me niet gerespecteerd door die woorden, ik ga weg."

3

DOE EEN VOORSTEL WAARMEE JE AKKOORD GAAT

Dit is jouw grens, dus je moet je er goed bij voelen. Dat gezegd zijnde, je bouwt geen muur. Wees zoveel mogelijk bereid om met de ander samen te werken. Voorbeeld: "Ik kan niet de volle drie dagen aanwezig zijn, maar ik kan wel een dag langskomen."



BEOORDEEL REGELMATIG JOUW ZELFZORG ROUTINE

Terwijl je je relatie met burn-out leert navigeren, is het zo belangrijk dat je voortdurend experimenteert met zelfzorgactiviteiten. Hou er rekening mee dat er voortdurend veranderingen zullen zijn in het leven (tijd, verantwoordelijkheden, stressoren).

REAL-TIME VOORBEELD

Mijn lichaam en geest zijn op dit moment uitgeput en Netflix kijken klinkt als de makkelijkste manier om dat feit te negeren.

- En dus keek ik ongeveer 20 minuten naar Netflix en voelde me nog steeds uitgeput.

Tijd dus om iets anders te proberen.

Nu ga ik proberen of beweging helpt en dit opnieuw beoordelen.

- Beweging hielp aanzienlijk om op te laden.
- Maar beweging is niet altijd het antwoord, het werkte toevallig "goed genoeg" in deze situatie.



VOLG JE PAD



Opzettelijk acties ondernemen om aan je behoeften te voldoen in plaats van ze te onderdrukken kost tijd en is een voortdurend proces, waar ik nog steeds mee bezig ben.
Wees lief voor jezelf en vier iedere vooruitgang!

Je kunt het!

Magali

Wil jij graag meer weten over stress- en burn-out coaching?
Voel je je klaar om die burn-out aan te pakken?
Neem dan zeker een kijkje op mijn website
www.coachmagali.be



NOTA'S

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

