



DOE DE 1

MINUUT BURN- OUT CHECK



**Krijg direct duidelijkheid
over jouw stressniveau**

Merk je dat je vaker moe bent, minder scherp, sneller geprikkeld of continu “aan” staat? Dan is deze korte check een waardevolle eerste stap. Je hoeft alleen maar aan te kruisen wat je herkent. Geen e-mail, geen verplichtingen.

Deze test helpt je inzicht te krijgen welke stresssignalen spelen, of je richting overbelasting beweegt en wat jouw lichaam je mogelijk probeert te vertellen.

**Neem een moment voor
jezelf. Jouw herstel begint
met bewustwording.**





HOE DE PUNTENTELLING WERKT



Bij elke vraag staat aangegeven hoeveel punten elk antwoord waard is.

Je kunt de punten direct opschrijven of even onthouden terwijl je de vragen beantwoordt.

Punten per antwoord:

- Nooit = 0 punten
- Soms = 1 punt
- Regelmatig = 2 punten
- (Bijna) elke dag = 3 punten

Totaalscore: ... / 30

LATEN WE BEGINNEN



Vraag 1



Hoe vaak voel je je lichamelijk uitgeput?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

Vraag 2



Hoe vaak voel je je emotioneel leeg of 'op'?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

Vraag 3



Hoe vaak slaap je slecht of onrustig?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

Vraag 4



Hoe vaak lukt het je niet om écht te ontspannen?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

Vraag 5



Word je sneller prikkelbaar of emotioneel dan normaal?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

Vraag 6



Voelt je hoofd constant 'aan', zelfs in rust?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

Vraag 7



Heb je moeite om je te concentreren?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

Vraag 8



Voel je je regelmatig overweldigd door kleine taken?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

Vraag 9



Hoe vaak voel je spanning in je lichaam?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

Vraag 10



Heb je vaker het gevoel dat je “op automatische piloot” leeft?

NOOIT (0)

SOMS (1)

REGELMATIG (2)

(BIJNA) ELKE DAG (3)



Het beste online burn-out coaching programma op de markt



JOUW BURN-OUT CHECK – RESULTAAT & BETEKENIS



Je hebt zojuist aandachtig gekeken naar hoe het écht met je gaat. Gebruik hieronder je puntentelling om meteen inzicht te krijgen in wat jouw ingevulde antwoorden zeggen over jouw stress- en energieniveau.



Tel je punten op

Je hebt alle vragen beantwoord en de punten bij elk antwoord genoteerd of onthouden.

Zo bereken je je totaalscore:

- Tel alle punten bij elkaar op.
- Je totaalscore kan variëren van 0 tot 30 punten.

Deze score geeft een eerste indicatie van hoe het met jouw stress- en energieniveau gesteld is.

 **Tip:** Neem even een moment voor jezelf terwijl je de punten optelt. Adem in, adem uit, en wees eerlijk tegenover jezelf.

Op de volgende pagina's ontdek je wat jouw score betekent. We gebruiken een kleurensysteem zodat je direct ziet of je in een fase van lichte stress, overbelasting of risico op burn-out zit.



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

● Groene Score – 0 tot 10 punten



Lichte stress

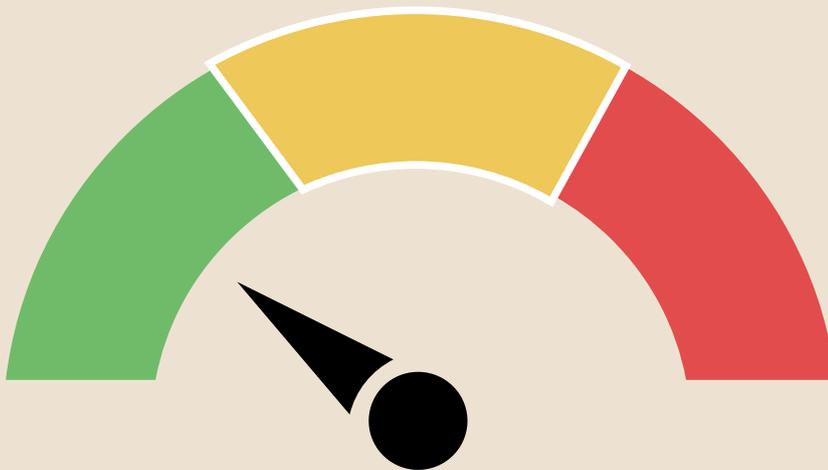
Gefeliciteerd, je ervaart nog relatief weinig stresssignalen. Je zit nog in een vroeg stadium en kunt met kleine aanpassingen veel bereiken.

Wat dit betekent:

- Je voelt je over het algemeen nog energiek.
- Je lichaam en hoofd geven wel signalen, maar deze zijn nog goed op te vangen.

Tips voor jou:

- Plan bewust rustmomenten en micro-pauzes in je dag.
- Blijf grenzen stellen en luister naar je lichaam.
- Kleine veranderingen in je routine kunnen al veel verschil maken.



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

● Gele Score – 11 tot 20 punten



Overbelasting

Je balans is flink aan het verschuiven. Je lichaam en hoofd geven duidelijke signalen dat het teveel wordt.

Wat dit betekent:

- Je bent niet opgebrand, maar je zit wel in de gevarezone.
- Vermoeidheid, prikkelbaarheid of onrust kunnen vaker optreden.

Tips voor jou:

- Plan dagelijks momenten van ontspanning in, ook al zijn ze kort.
- Evalueer je prioriteiten en zeg vaker 'nee' als dat nodig is.
- Bespreek je situatie met een coach, collega of vertrouwenspersoon.



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

● Rode Score – 21 tot 30 punten



Risico op burn-out

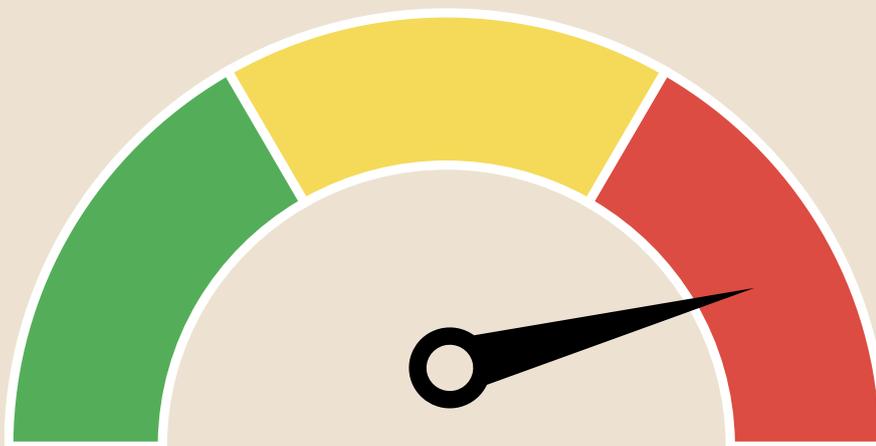
Je lichaam staat waarschijnlijk continu in 'overdrive'. Dit is een serieus signaal om nu actie te nemen.

Wat dit betekent:

- Je ervaart veel stresssignalen die je energie, concentratie en humeur beïnvloeden.
- Zonder ingrijpen loop je het risico op een burn-out.

Tips voor jou:

- Neem direct tijd voor herstel en rust.
- Overweeg professionele begeleiding of coaching.
- Focus op kleine, haalbare stappen: slaap, voeding, ontspanning, grenzen stellen.



Het beste online burn-out coaching programma op de markt

♥ Onthoud:

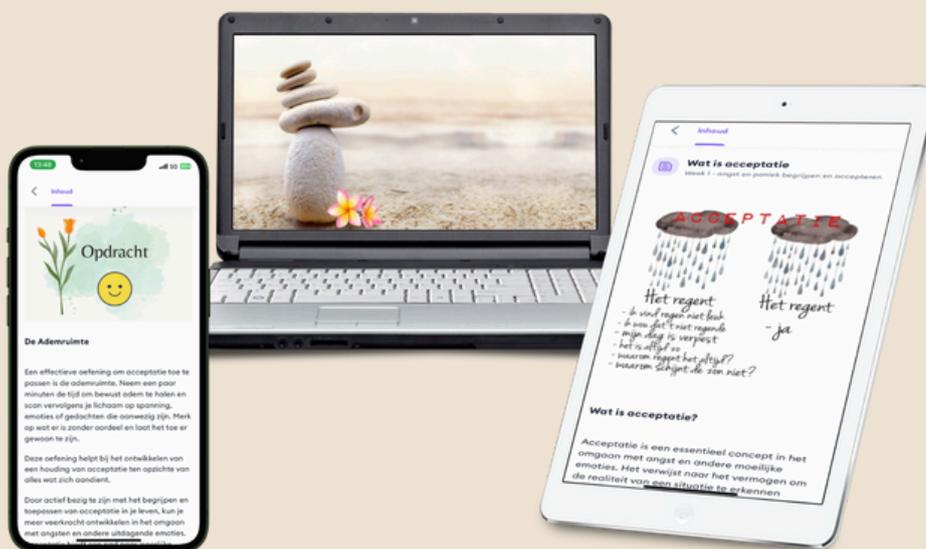


Deze check is een eerste stap naar inzicht en herstel. Het gaat erom dat je signalen herkent en er iets mee doet. Jouw lichaam en geest vertellen je iets belangrijks – luister ernaar, neem het serieus en zet vandaag nog een kleine stap richting meer balans.

Wil je meer begeleiding bij herstel, overbelasting of preventie van burn-out?

Ons **online Burn-out Coach Programma** helpt je stap voor stap om je energie terug te krijgen, stress beter te beheersen en te voorkomen dat je opgebrand raakt. Het is geschikt als je al overspannen bent, een burn-out voelt aankomen of preventief wilt werken aan je veerkracht.

Probeer het 28 dagen voor slechts €14,95 en ervaar zelf hoe kleine stappen groot verschil kunnen maken.



Claim hier