



# Burnout te slim af

met één **gouden vraag** die direct  
rust geeft.

Een spoedcursus in energie-management

*Alles draait om focus!  
Jos Verheijden, Burnout Coach*

## Jos Verheijden:



*“Als je niet oplet, word je in je werk en je leven constant uit je kracht getrokken. Iedereen probeert jouw aandacht te trekken. Dat gaat vaak ten koste van de energie die je liever aan iets anders besteedt.*

Vraag jezelf eens af of je wilt blijven reageren op de manier zoals je dat te vaak gedaan hebt?

Vraag je eens af:

*Is de aandacht gericht op **mij** of op de ander?*

*Word **ik** er beter van of de ander?*

*Ga **ik** 's avonds lekker ontspannen slapen of die ander?*

*Hoe verhoog **ik** mijn energie?*

Stel jezelf de **Gouden Vraag** die je direct meer energie geeft.

**Wat denk je:**

**Kun je moe worden van je werk?**

Het is nog steeds zo dat alleen de meest betrokken en hard werkende ondernemende professionals zoveel energielekken op hun werk toestaan, dat ze er moe en zelfs burn-out van worden.

Maar het werk op zich, is zelden de wérkelijke oorzaak van de vermoeidheid. Iemand anders zou in dezelfde situatie namelijk **níet** moe worden en lekker ontspannen zijn werk doen.

*“Deze stelling is voor veel mensen moeilijk te accepteren, maar het werk, de situatie of andere mensen zorgen er slechts voor dat er bij jou iets ‘getriggerd’ wordt waardoor je uit je kracht getrokken wordt.*

**Dít is waar je zo moe van wordt!**

**Wat denk je:**

**Kun je mee worden van anderen?**

Iedereen heeft zijn eigen agenda en wil die als eerste afwerken. Klaar is klaar!

Heb jij jezelf wel eens afgevraagd wat **jóuw** agenda is? Is die heel open of zit er een geheime agenda onder verborgen? En is dat bewust of onbewust?

Als je agenda heel helder en open is, dan stel je jezelf en met name je energie op de éérste plaats. Elke theorie, filosofie en geloofsovertuiging ondersteunt deze stelling!

Als je nu nog denkt dat je dan egoïstisch zou zijn, dan ga je nu leren hoe het écht in elkaar steekt en heb je het juiste E-book in handen!

*“Ik ga je uitleggen waarom je jóuw energie voorop moet stellen.*

**Wat denk je:**

**Kun je moe worden van jezelf?**

**JAZEKER !!**

***“De meeste mensen worden vooral moe van zichzelf en door de manier hoe ze met andere mensen en situaties omgaan!”***

Op de volgende pagina's krijg je de Gouden Vraag en hoe je met **praktische oefeningen** jouw energielekken kunt dichten.

## De Gouden Vraag

In elke situatie is altijd alles aanwezig. Alle leuke én alle vervelende dingen. Alle energie-gevers én alle energie-vreters. Alle aardige én alle irritante mensen. Stress én rust....

Ik ga hier nu niet uitleggen hoe je brein werkt, maar heel kort gezegd geeft je brein slechts **aandacht** aan één ding tegelijk.

Vaak is dat iets wat je brein als mogelijke bedreiging ervaart. Tevens is je brein erg lui en wil alles zo snel mogelijk op de automatische piloot doen.

Daarom blijf je in nieuwe situaties hetzelfde reageren als toen je iets voor het eerst meemaakte.

Ik zal je vertellen hoe ik de Gouden Vraag om in mijn kracht te blijven gevonden heb:

*Net zoals veel mensen ben ik nogal **hooggevoelig** en krijg ik erg veel signalen tegelijk binnen. Als ik bijvoorbeeld door een stadje loop dan zie en hoor ik alles en geef ik alles aandacht. Heel interessant, maar daar word ik zo moe van dat ik binnen een uur totaal uitgeput ben.*

*Wat ik zou willen is dat ik net als 'iedereen' gewoon lekker ontspannen een citytrip kan doen!*

*Een paar jaar terug was ik voor mijn hobby foto's aan het maken, waarbij ik zocht naar mensen die samen waren, maar ook weer niet.*

*Toen ik zo'n 4 uur door een stadje gelopen had en prachtige foto's gemaakt had, kreeg ik pas in de gaten dat ik nog steeds fit was!*

Wat was er anders waardoor ik het zo lang vol had gehouden?

Het verschil was dat ik heel gericht aan het zoeken was naar mooie plaatjes.

**Mijn aandacht ging niet meer alle kanten op**, maar werd heel effectief en efficiënt gericht. Hierdoor raakte mijn systeem niet meer overweldigd door beelden, geluiden, geuren en stemmingen. Al die invloeden waren er wel, maar gingen aan mij voorbij.

Toen heb ik de geweldige en eenvoudige vraag ontwikkeld die ervoor zorgt dat ik nu in elke situatie in mijn kracht en energie blijf.

Uiteraard heb ik deze vraag gedeeld met **al mijn cliënten** die last hadden van vermoeidheid, uitputting, sociale angsten en onzekerheid.

Ik was enorm blij dat die eenvoudige vraag ook voor hén een wereld van verschil maakte.

Gelukkig beseffen steeds meer mensen zich dat de kracht van een goede oplossing in de **eenvoud** zit.

Ik kan je dan ook garanderen dat als je in elke situatie de **Gouden Vraag** stelt, dat je dan direct terug in je energie komt. Stel in elke situatie deze vraag:

***“Wat kom ik hier halen?”***

**Stel deze Gouden Vraag en je aandacht richt zich direct op wat voor jou en je energie belangrijk is. Je komt direct in je energie!**

Is het zo eenvoudig?

Ja en nee: Je moet wél naar je antwoord luisteren en handelen!! Daarmee zul je elke situatie naar **jóuw** hand zetten. Daarvoor is het meestal nodig om eerst je energielekken aan te pakken.

Dus dat gaan we nu doen:

## **Wat zijn je energielekken en hoe pak je ze aan?**

Zoals je nu weet is het eigenlijk erg **eenvoudig** om snel terug in je kracht en energie te komen. Maar de grote vraag is:

***“Als het dan zo makkelijk is, waarom lukt het me dan niet?”***

De reden is dat je jouw aandacht en energie **onbewust** richt op zaken die je energie kosten en die je uit je kracht halen. Als je daar anders mee omgaat, zal je leven er veel plezieriger uitzien.

Op de volgende pagina's vind je de belangrijkste energielekken.

Beantwoord de vragen en word je bewust van je onbewuste sturing. Als je jouw energielekken aanpakt en je regelmatig de **Gouden Vraag** stelt, zul je altijd in je energie blijven.

Dat wil je toch?!

Energielek # 1:

## **Perfectionisme en controle moeten houden**

Alles heel erg goed en perfect moeten doen (met de nadruk op ‘moeten’) leidt er toe dat je alles zélf moet doen en alles moet controleren en beheersen.

Je steekt op een geforceerde wijze veel te veel tijd en energie in het werk en de afhandeling van zaken.

Soms om het nog mooier dan mooi te maken, soms om fouten te voorkomen.

Beantwoord de vraag:

“Voor wie doe ik eigenlijk zó mijn best en is dat nog wel nodig?

.....

.....

.....

.....

Energielek # 2:

## Overdreven loyaliteit

Natuurlijk is loyaliteit iets heel moois en kostbaars.

Maar als je het sterk gaat overdrijven, dan kom je in de problemen. Je gaat je afzetten tegen mensen, collega's en leidinggevenden die in jouw ogen niet zo loyaal zijn.

Je kunt het werk niet meer loslaten en blijft maar doorgaan en doorgaan, tot je er bij neervalt.

Beantwoord de vraag:

*“Aan wie ben ik nog uitleg verschuldigd en kan ik dat nu loslaten?”*

.....

.....

.....

.....

## Energielek # 3:

### **Te groot verantwoordelijkheidsgevoel**

Alles op je nek nemen (ook zaken die bij iemand anders horen) kan wel eens erg zwaar worden.

Je ziet het ook vaak aan mensen; ze lopen er ook echt naar.

Er gebeurt op het werk en in de samenleving zoveel tegelijk en alles gaat in zo'n hoog tempo, dat het dragen van die last je snel te veel zal worden.

Beantwoord de vraag:

*“Wat draag ik bij me dat niet van mij is en dat ik nu kan teruggeven?”*

.....

.....

.....

.....

Energielek # 4:

## Gebrek aan assertiviteit en leiderschap

Ben je in staat om de dingen op jouw eigen manier te doen, of laat je je constant sturen door anderen.

Als je onvoldoende in staat bent om de dingen voor jezelf helder te krijgen en dat niet op een duidelijke manier naar je collega's of medewerkers kunt communiceren, dan zul je je steeds meer in je schulp terugtrekken, gaan piekeren en doemscenario's gaan ontwikkelen.

Beantwoord de vraag:

*“Wat is mijn plek in de rangorde en hoe kan ik die nu weer losjes innemen?”*

.....

.....

.....

.....

Energielek # 5:

## Onverwerkte emoties en gevoelens

Heb je dat wel eens, dat je plotseling onverklaarbaar emotioneel reageert op mensen of situaties en dat die reactie in geen enkele verhouding staat tot de gebeurtenis zelf?

Je bouwt in je leven hele mooie én ook hele vervelende emoties en gevoelens op.

Als je al uit je kracht bent, dan zullen de vervelende gevoelens steeds meer onbewuste aandacht vragen.

Beantwoord de vraag:

*“Welke zware emoties ga ik nu loslaten?”*

.....

.....

.....

.....

Energielek # 6:

## Spanningen en conflicten

Soms wordt het gewoon teveel; reorganisaties, verlies van dierbaren, conflicten, slechte aansturing door het management.

Als je niet meer in staat bent om te ontspannen, de boog altijd gespannen houdt, je altijd op scherp staat, dan kan dat wel eens teveel worden.

Beantwoord de vraag:

*“Hoe vaak laad ik mijn accu écht op en wanneer ga ik dat nu doen?”*

.....

.....

.....

.....

Energielek # 7:

## Niet functionele overtuigingen en waarden

Je kent ze wel, de waarden en overtuigingen als:

*“Stel je niet aan, er zijn wel ergere dingen!”*

*“Je moet wel je best doen!”*

*“Mannen mogen niet huilen!”*

Veel mensen zijn er heel ver mee gekomen (topsporters) en veel mensen worden er erg moe van. Niet alle waarden en overtuigingen zijn (voor iedereen) altijd even functioneel!

Beantwoord de vraag:

*“Welke waarden en overtuigingen versterken mij en welke ga ik vanaf nu meer aandacht geven?”*

.....

.....

.....

.....

Energielek # 10:

## Verlies van veiligheid

Mensen kunnen veel hebben waardoor ze vaak op een hoog energieniveau functioneren.

Als er dan plotseling iets gebeurt waardoor een stuk veiligheid of zekerheid wegvalt (gezondheid, relatieproblemen, geldproblemen, slechte resultaten) dan is dat vaak de druppel die de emmer doet overlopen.

Beantwoord de vraag:

*“Wat is mijn stabiele en veilige basis en wanneer ga ik die nu weer opzoeken?”*

.....

.....

.....

.....

Energielek # 11:

## Minder functioneel tijdsbesef

Er zijn twee manieren om je tijd te rangschikken:

Iemand met een Zuid-Europees tijdsbesef doet alles op het laatste moment.

Iemand met een Noord-Europees tijdsbesef wil alles direct aanpakken en oplossen.

Ieder ervaart op zijn eigen manier stress als er teveel projecten tegelijk lopen. Soms aan het begin van een project, soms aan het einde.

Beantwoord de vraag:

*“Hoe kan ik nú overstappen van tijd- naar energiemangement en wat zal me dat opleveren?”*

.....

.....

.....

.....

Energielek # 12:

## Organisatorische onduidelijkheden

Wat we zeker weten is dat alles altijd verandert (en ook nog eens in een hoog tempo).

Het hoger management loopt zelf vaak achter de feiten aan en veroorzaakt hiermee veel onduidelijkheid in de organisatie.

Voor veel mensen (leidinggevenden én medewerkers) leidt dat tot energieverlies, stress, burn-out en overspannenheid.

Beantwoord de vraag:

*“Wat ga ik nú doen om in deze hectische situatie het beste in mijn kracht en energie blijven?”*

.....

.....

.....

.....

Energielek # 13:

## **Alles willen meemaken en bijhouden**

Je kent ze wel; mensen die zichzelf nooit rust gunnen en altijd 'aan' staan.

Die zelfs in de vakantie en op de golfbaan nog de GSM aan hebben staan, die altijd bereikbaar zijn en alle social media volgen.

Mensen die de dag eigenlijk veel te kort vinden en slapen en ontspannen maar zonde van de tijd vinden.

Beantwoord de vraag:

*“Wil je alles bijhouden omdat ik het leuk vindt, of omdat je bang ben om iets te missen?”*

.....

.....

.....

.....

Energielek # 14:

## Niet (h)erkende gezondheidsklachten

Als je lijf niet meer zo hard vooruit wil/kan als je hoofd, dan kun je op wilskracht verder gaan.

Maar dat gaat dan wel ten koste van je energie en gezondheid. Je weerstand neemt af en je wordt kwetsbaarder voor invloeden van buitenaf.

Uiteindelijk trek je dit niet en val je om.

Beantwoord de vraag:

*“Hoe ga ik mijn denken en voelen op één lijn brengen en meer in het hier en nu blijven?”*

.....

.....

.....

.....

## Hoe nu verder?

Vermoed je dat je **burn-out** bent omdat je de typische symptomen ervaart (vermoeidheid, emotioneel reageren, slecht slapen, continu gejaagd, afwezig, afstandelijk, concentratie-problemen)?

Dan is het nu tijd om actie te nemen en professionele hulp in te schakelen.

Start in ieder geval met het luisteren naar mijn inhoudelijke **podcast 'Burnout te slim af'**.

Je vindt hem in je eigen podcast app (Spotify, Apple, Google of YouTube). Dan krijg je diepgaande inzichten en kun je alvast je volgende stap zetten.

Wil je professionele ondersteuning bij het voorkomen, aanpakken en herstellen van je burn-out; kijk dan op mijn website ([verheijdenconsult.nl](https://verheijdenconsult.nl)) hoe ik je kan helpen.

Ik kijk er naar uit om je binnenkort te ontmoeten.

Jos Verheijden  
Burnout Coach