

BURN-OUT

OVERWINNEN

De praktische gids om weer
te bruisen van energie en het leven
te creëren dat je écht wil

Selina Barker

DELTA



Original title: *Burnt out*

First published in Great Britain in MMXXI by Aster, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

Text copyright © Selina Barker MMXXI

Design and layout copyright © Octopus Publishing Group MMXXI

Illustrations copyright © Kemal Sanli MMXXI

Selina Barker asserts her moral right to be identified as the author of this work.

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXII.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Marjan Lindt

D-MMXXII-0001-1

NUR 770





Inhoud

- 6 Inleiding
- 10 Hoe gebruik je dit boek?
- 12 Burn-out SOS
- 22 Waarom raken we opgebrand?

- DEEL 1:**
- 31 Werp een blik in jezelf
- 34 Wat is je Rottige Raad?
- 35 Wat is jouw burn-out archetype?
- 45 Hoe pak je je Rottige Raad aan?
- 54 Maak kennis met je innerlijke Slimme Cheerleader

- DEEL 2:**
- 59 Krijg je energie terug
- 62 Fysieke energie
- 88 Mentale energie
- 128 Emotionele energie

- DEEL 3:**
- 155 Maak het leven dat je wil
- 174 Ontwerp je werkdag
- 198 Als het tijd is voor een grotere verandering
- 212 Het leven na een burn-out

- 215 Samengevat
- 220 Register

Inleiding

Overal ter wereld raken mensen opgebrand.

Van CEO's tot verpleegkundigen, artsen, leerkrachten, ondernemers, journalisten, maatschappelijk werkers, academici, kunstenaars... zelfs yogaleraren krijgen een burn-out.

De technologie had ons leven gemakkelijker moeten maken, had ons vrije tijd moeten geven, had onze taken moeten verlichten, maar we zijn juist steeds meer uitgeput, voelen meer druk en zijn meer gestrest dan ooit tevoren. Miljoenen mensen over de hele wereld liggen 's nachts wakker van vermoeidheid, denkend aan de lange waslijst aan dingen die ze de volgende dag moeten doen. Ze vragen zich af hoe ze dit in hemelsnaam allemaal voor elkaar krijgen voordat ze helemaal instorten.

En niet zo heel lang geleden was ik een van die mensen.



Mijn hele leven draaide op adrenaline. Vanaf het moment dat ik wakker werd tot het moment dat ik ging slapen was ik bezig. Druk, druk, druk. In een voortdurende race tegen de tijd. Altijd deadlines, stapels werk en alles was dringend.

Ik dacht dat ik immuun was voor een burn-out als ik van mijn werk hield, maar ik denk dat het daardoor zelfs erger werd. En het was niet alleen mijn werk. Het waren ook de sociale verplichtingen, de familiale verplichtingen, het huishouden, de afspraken die ik moest maken, de boodschappen die ik moest doen, de was die ik moest draaien, de dingen die ik moest kopen, de e-mails die ik moest beantwoorden... de lijst was eindeloos. Er was nooit tijd om even tot rust te komen. Zodra ik iets kon afstrepen van de lijst, stond er alweer iets anders op.

Het werd me allemaal te veel. Ik raakte opgebrand door het leven dat ik leidde. Ik zag geen enkele manier om dat te stoppen.

En dus bleef ik zo hard mogelijk rennen, bang dat mijn to-dolijst mij zou inhalen als ik ook maar even mijn voet van het gaspedaal haalde, al was het maar een seconde, en dat ik genadeloos neergemaaid zou worden.

OMRINGD DOOR BURN-OUTS

Ik was niet de enige. Iedereen om mij heen leek zich zo te voelen.

En op een dag keek ik om me heen naar mijn vrienden en besepte ik dat *we allemaal* in meerdere of mindere mate een burn-out leken te hebben. Sommigen hadden een zware burn-out waardoor ze maandenlang niet konden gaan werken, anderen hadden de zoveelste miniburn-out (daar hoorde ik bij) en nog anderen leefden al jaren op de rand van een burn-out. Uiteindelijk had ik er genoeg van.

Ik was het zat om intelligente, ambitieuze, zorgzame mensen op te zien branden, gewoon omdat ze probeerden hun leven te leiden, hun werk te doen en te zorgen voor de mensen van wie ze hielden.

Ik was de tredmolen zat, de sleur en die achterlijke visie op werk die de indruk gaf dat je alles alleen maar gedaan kan krijgen en je doel kan bereiken als je opgefokt rondloopt.

Eerlijk gezegd was ik het zat om me zo'n 98 procent van de tijd uitgeput te voelen. En iedereen leek wel te zeggen: 'Dit is nu eenmaal het moderne leven, daar valt niets aan te doen.' Maar ik pikte het niet langer.

HIER GAAN WE WEER

Ik had dit al eerder meegemaakt. Vijftien jaar geleden, toen ik fulltime begon te werken, dacht ik na over het leven tijdens de kantooruren, de baas, het plastic bureau waar ik elke dag aan moest zitten en toen zei ik: 'Oh nee, dit is niets voor mij. Ik wil het beste deel van mijn leven niet doorbrengen in een kantoor met iemand die mij zegt wat ik moet doen en wanneer ik dat moet doen.'

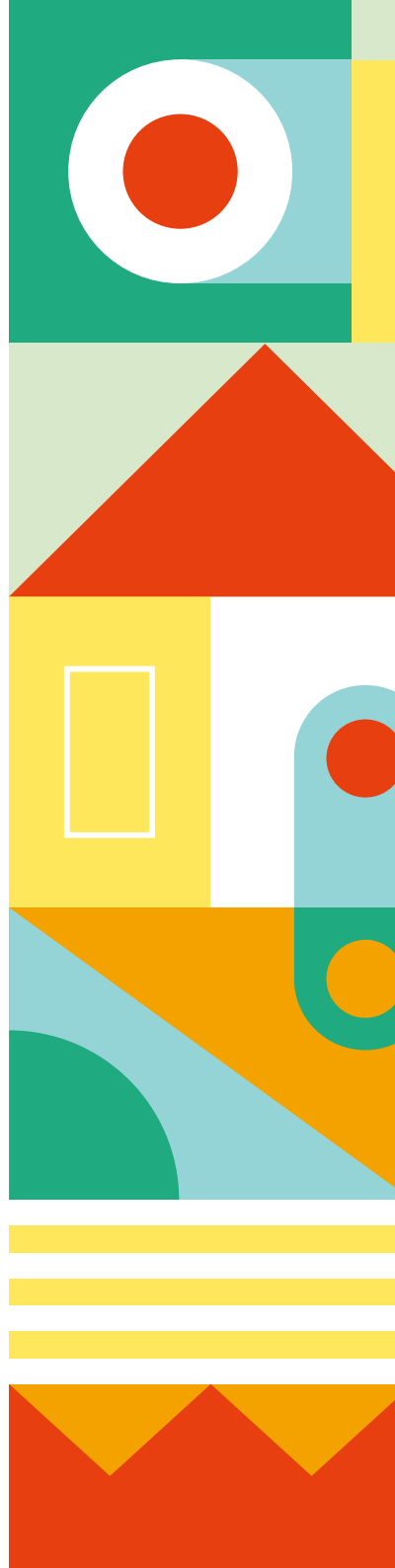
En toen kreeg ik hetzelfde antwoord: 'Tja, niemand vindt het leuk, maar zo is het nu eenmaal.'

Maar ook toen pikte ik het niet.

Ik wist dat er mensen waren die het anders deden. Mensen die een manier gevonden hadden om geld te verdienen met dingen die ze leuk vonden en die een leven leefden dat hun de vrijheid en de voldoening gaf die ze zochten.

Ik besloot dat ik deze mensen wilde leren kennen, van hen wilde leren en mijn eigen carrière op wilde bouwen met dingen die ik graag doe. Dan zou ik terugkomen en zou ik iedereen die wilde ontsnappen uit het kantoorleven helpen om hetzelfde te doen.

Dat ging behoorlijk goed; tien jaar later had ik een superleuke carrière als levens- en carrièrecoach die me de vrijheid, de creativiteit, het plezier, het geld en de voldoening gaf waarvan iedereen me ooit gezegd had dat dit een onmogelijke droom was.





MIJN MISSIE VINDEN

Dus besloot ik om weer hetzelfde te doen. Ik zou bewijzen dat goed gedijen in onze snelle digitale wereld geen droom is – het is onze missie.

Ik wist dat het leven niet zo *hoefde* te zijn. Dat werk niet zo stressvol *hoeft* te zijn dat het ons ziek maakt. En dat het *niet de bedoeling* is dat je je elke avond helemaal uitgeput, leeg en verward voelt.

De volgende jaren besteedde ik aan studeren, leren en begrijpen waarom zoveel mensen opgebrand raken. En vooral hoe we kunnen ontsnappen aan een burn-out en kunnen gaan genieten van wat we doen, hoe hectisch de wereld om ons heen ook is.

Mijn uiteindelijke doel was om een praktische gids te schrijven om opgebrande, uitgeputte, verwarde mensen te helpen zich goed te voelen in onze snelle moderne wereld. Handvatten die ieder van ons laten zien welke ingrediënten en middelen we nodig hebben om ons goed te voelen en die ons leren hoe we deze ingrediënten in ons dagelijks leven kunnen inbouwen, hoe druk ons leven ook is. En hier is hij dan: de gids voor uitgeputte mensen om zich goed te voelen in een snelle wereld.

Het schrijven van dit boek heeft mijn leven veranderd. Nu hoop ik dat het jou ook zal helpen.

Hoe gebruik je dit boek?

Als je momenteel opgebrand bent of het gevoel hebt dat je dat heel binnenkort zal zijn, ga dan meteen naar Burn-out SOS (bladzijde 12-21). Rust en herstel moeten nu je topprioriteit worden – je moet je uitgeputte hoofd nu niet volstoppen met andere informatie.

Maar als je toe bent aan verandering en klaar om de burn-out de rug toe te draaien, ga je meteen naar Deel 1 waar de reis begint.

Zoals bij elk veranderingstraject, beginnen we hier ook met naar binnen kijken. In Deel 1 ontdek je welke innerlijke drijfveren, angsten, verhalen en beperkende overtuigingen ervoor zorgen dat je opbrandt en ik geef je een aantal belangrijke handvatten die je tijdens je reis kan gebruiken.

In Deel 2 krijg je een spoedcursus hoe je je energie terug kan vinden en wat je elke dag moet doen om je fysieke, emotionele en mentale energievoorraden opgeladen te houden.

In Deel 3 ga je met alles wat je in Deel 2 geleerd hebt aan de slag om je leven zo vorm te geven dat je je goed voelt. We kijken vooral naar de manier waarop je je werkdag organiseert.

En als je weet dat je grotere dingen in je leven moet veranderen – zoals je werk, je carrière, de manier waarop je werkt of waar je woont – bekijken we ook hoe je die grote veranderingen door kan voeren.

Dit boek is niet bedoeld om één keer te lezen, het is een gids en een handleiding waar je telkens naar terug kan grijpen als je jezelf eraan moet herinneren wat je nodig hebt in het leven om je goed en gelukkig te voelen.



**DIT BOEK KAN
JE LEVEN NIET
VERANDEREN,
MAAR...**

Ik beloof je dat de handvatten en oefeningen in dit boek je leven helemaal op zijn kop kunnen zetten.

Ze helpen je niet alleen om te herstellen van je burn-out, maar ze laten je ook zien hoe je je leven moet inrichten en hoe je nieuwe gewoontes en rituelen kan maken waardoor je meer energie, vitaliteit en kracht krijgt dan je ooit gehad hebt, MAAR... je moet het wel *gebruiken*.

Het is niet voldoende om dit boek te lezen om veranderingen door te voeren, je moet de oefeningen ook doen. En daarvoor moet je de tijd en de ruimte maken.

Als je momenteel omvergeblazen wordt en het gevoel hebt dat je verslagen bent, kan het lastig lijken om tijd te maken, maar je *kan* het en je *moet* het ook doen.

Wacht niet tot die tijd als bij toverslag verschijnt – dat gebeurt niet. Wacht niet tot je er *klaar* voor bent. Neem van mij aan dat je er wellicht echt van overtuigd bent dat je je goed en energiek wil voelen, maar dat er altijd een deel van jou is dat vast wil blijven zitten en dat zich hiertegen verzet. Je moet jezelf hier dus echt voor *engageren*.

Bepaal wanneer en op welk moment je met dit boek aan de slag wil gaan, leg dat dan vast in je agenda of zet een herinnering in je telefoon als dat nodig is.

En als je het *nog* niet doet ook al heb je het in je agenda geschreven, vraag dan aan iemand die van je houdt om je te helpen. Iemand aan wie je wekelijks kan vertellen welke vorderingen je maakt, met wie je elke stap kan vieren en die je aanmoedigt om door te gaan als je het onvermijdelijk opgeeft (en dat gebeurt – dat gebeurt bij ons allemaal, hoe enthousiast we ook zijn als we beginnen).