

MONIQUE SCHOUTEN

De opbrand factor

#onbewustedrijveren

#burnoutpreventie

Van opbranden

naar opladen



MONIQUE SCHOUTEN

De Opbrandfactor

Een nieuwe visie op burn-outpreventie

Van zelsabotage naar voluit leven



*Dit boek draag ik op aan mijn lieve en stoere zonen
Sebastiaan, Floris en Aernout. Drie prachtige mannen
die hun hele leven al weten door welke onbewuste
drijfveer ze aangestuurd worden. Daardoor hebben
ze zich ontwikkeld tot fijne mensen met een groot
lerend vermogen en een kloppend zelfbeeld.
Ik ben zo trots op jullie!*

Inhoud

| | |
|---------------------------------|-----|
| Voorwoord | 9 |
| Van overleven naar leven | 13 |
| Opbrandfactor 1 | 29 |
| Opbrandfactor 2 | 47 |
| Opbrandfactor 3 | 67 |
| Opbrandfactor 4 | 87 |
| Opbrandfactor 5 | 105 |
| Opbrandfactor 6 | 125 |
| Opbrandfactor 7 | 143 |
| Opbrandfactor 8 | 161 |
| Opbrandfactor 9 | 179 |
| Hoe hoog is jouw opbrandfactor? | 199 |
| Van opbranden naar opladen | 213 |
| Dankwoord | 231 |
| Verantwoording | 233 |

Voorwoord

Ontdek jouw opbrandfactor!

In dit boek word je uitgenodigd om je eigen onbewuste drijfveer te leren kennen: jouw grootste opbrandfactor. Je maakt kennis met de automatische piloot die bij jou aan het stuur zit en gaat begrijpen hoe deze je aanzet om 24/7 ideaalbeelden na te jagen die onhaalbaar zijn. Juist dat put ons zo uit. Door deze bewustwording kun je bewustere keuzes maken en meer regie over je leven krijgen. Daar word je vitaal en gelukkig van. En het voorkomt dat je opbrandt!

Uniek aan dit boek is dat bewuste mensen, en daarmee bedoelen we mensen die hun onbewuste drijfveer kennen, uitleggen hoe het werkt als je je alleen maar laat aansturen door je onbewuste drijfveer. En dat doet iedereen die zich niet bewust is van zijn onbewuste drijfveer. Onbewuste mensen hebben niet door in welke vicieuze cirkel ze rondjes draaien en doen alles op de automatische piloot. Hoe je daarvan opbrandt, wordt duidelijk als je de verhalen leest van deze bewuste mensen. Cliënten, leerlingen en coaches van de V-cirkel Academie vertellen in dit boek hun verhalen. Ze kennen hun onbewuste drijfveer door en door en weten welke ideaalbeelden ze nastreven. Ze kunnen dan ook helder uitleggen hoe het werkt als je alles op de automatische piloot doet. Al deze verhalen en ervaringen heb ik verwerkt en bewerkt en gecombineerd met tientallen jaren praktijkervaring en kennis.

Na een algemene, theoretische inleiding leg ik in hoofdstuk 2 de negen manieren van opbranden nader uit. Een ervan beschrijft die van jou. Je maakt kennis met het ideaalbeeld van de negen menstypes, hun onbewuste drijfveren en de V-cirkel. Je komt erachter dat je automatische piloot jou dwingt om altijd te leven volgens jouw onbewuste drijfveer. En daarmee weet je dan ook wat je grootste opbrandfactor is! In de

laatste twee hoofdstukken leg ik uit wat je kunt doen om opbranden te voorkomen.

Het is eigenlijk een simpel verhaal: als je weet hoe je jezelf opbrandt, kun je het ook vóór zijn. Als je weet dat je dik wordt van suiker en dat het bovendien ongezond is, dan kun je kiezen voor voedsel dat beter voor je is. Zo werkt dat ook met mentale voeding: als je weet wat slecht voor je is, kun je doen wat goed voor je is.

Als je je eenmaal bewust bent van je onbewuste drijfveren, dan krijg je steeds beter door hoeveel geweld je jezelf en anderen onnodig en onbewust aandoet en waar dit toe leidt. Als je ontdekt waarom je doet wat je doet, en je eigen opbrandfactor leert kennen, kun je blijven doen wat je gewend bent te doen of kiezen voor gedrag dat je meer oplevert! Dit is misschien wel het mooiste van bewustwording: het geeft je de mogelijkheid te kiezen. En de mogelijkheid om vitaal door het leven te stappen. Bewuste mensen ervaren meer regie, en alleen daar al word je heel blij en gelukkig van.

In dit boek wordt het accent minder gelegd op de geweldige kwaliteiten en talenten die bij jouw drijfveer horen. Juist de schaduwkanten van je onbewuste drijfveer worden benadrukt en zelfs uitvergroot. Dat kan confronterend zijn. Dit doe ik niet om je te ontmoedigen, maar om je wakker te schudden. Jouw kwaliteiten neem ik je niet af. Sterker nog: als je door-krijgt wat jouw opbrandfactor is, krijg je de kans om over je schaduw heen te stappen en volop in het licht te gaan staan. Dan komen je kwaliteiten en talenten nog veel meer tot hun recht. Ik nodig je van harte uit om op zoek te gaan naar jouw opbrandfactor en wens je een mooie ontdekkingsreis!

Monique Schouten

Hilversum, 7 november 2014

Van overleven naar leven

De klacht is niet het probleem

Al meer dan 25 jaar begeleid ik mensen. Ze komen in mijn praktijk omdat ze zich gefrustreerd voelen over iets of iemand en willen begrijpen hoe dat komt. Ze voelen zich onmachtig omdat ze ontslagen zijn, boos omdat ze zich tekortgedaan voelen door hun partner, verdrietig omdat ze een dierbare hebben verloren, of ze weten niet eens precies waardoor ze zich gefrustreerd voelen, maar ervaren wel dat ze niet gelukkig zijn en ze hebben ergens het gevoel dat het beter moet kunnen. Wat altijd weer opvalt is dat de klacht zelden het echte probleem is. Het echte probleem is namelijk dat de meeste mensen vastzitten in een bepaald denkpatroon en daardoor bijna alles op de automatische piloot doen. Dat holt mensen op den duur uit en veroorzaakt onvrede, onrust, angst en paniek, en kan zelfs tot depressie en burn-out leiden. Duizenden mensen heb ik gesproken en begeleid en het wordt me steeds duidelijker dat iedereen in mindere of meerdere mate opgebrand is en dat dit allemaal te wijten is aan de manier waarop wij denken en betekenis geven aan dingen. De een ziet ontslag als een nieuwe kans, de ander gaat eraan onderdoor. Sommige mensen accepteren hun ziekte, anderen blijven zich verzetten en worden hun ziekte. Er zijn relaties die enorm opknappen wanneer een van de partners een scheve schaats heeft gereden, en relaties die eraan onderdoor gaan. Hoe je omgaat met wat er op je pad komt, heeft meer te maken met jou en de manier waarop jij betekenis geeft aan dingen die gebeuren, dan met je probleem.

Zolang we dat niet doorhebben geven we de omstandigheden de schuld. En voelen we ons slachtoffer van iets of iemand in onze omgeving. Iets buiten jezelf is de oorzaak van je ongeluk en dat maakt je natuurlijk extreem kwetsbaar. Mensen die niet begrijpen hoe ze denken en op welke ma-

nier ze betekenis geven aan dingen, onbewuste mensen dus, voelen zich vaak de speelbal van de omgeving of de omstandigheden en lopen daarvoor een groot risico om op te branden. Ze hebben het gevoel dat hun van

Begrijpen op welke manier jij denkt en betekenis geeft aan dingen is cruciaal. Anders brand je jezelf ongemerkt op.

alles overkomt waar ze geen invloed op hebben. Het omgekeerde is ook waar: mensen die wél begrijpen op welke manier ze denken en betekenis geven aan dingen, bewuste mensen dus, branden minder snel op. Ze

staan steviger in het leven en hebben eerder door waar de schoen wringt. Ze ervaren dat ze invloed hebben op hun leven en maken betere keuzes. Ze kunnen goed tegenslagen incasseren en geven hun grenzen aan als dat nodig is. Ze zijn verbonden met zichzelf en anderen en nemen de verantwoordelijkheid voor hun eigen gedrag. Ze begrijpen wat van hen is en wat van de ander en voelen zich zelden slachtoffer. Bewuste mensen putten zichzelf en anderen minder uit. Ze zijn helaas in de minderheid: de meeste mensen hebben namelijk geen idee hoe ze in elkaar zitten en zijn onbewust. Ze denken dat ze zichzelf kennen, maar in de praktijk valt dit behoorlijk tegen.

Juist omdat we vaak niet doorhebben hoe ons denken ons gedrag bepaalt, solliciteren we onbewust naar een burn-out. Dat is de moraal van het verhaal. We hebben het alleen niet door. En omdat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten, houden we helaas met elkaar ongezonde patronen in stand. We raken eraan gewend om ons vermoeid, opgejaagd, onverschillig, down, cynisch of niet-verbonden te voelen. We blijven hangen in on-

Bewuste mensen branden minder snel op dan onbewuste mensen.

gezonde relaties en drinken, roken of eten te veel om onze gevoelens te verdoven. Of we gaan extreem sporten of lijnen en maken onszelf wijs dat we gelukkiger zijn als we maatje 36

hebben of een andere partner. Vaak werken we te hard, leven we te snel en jagen we onszelf onnodig op. We willen gelukkig zijn, maar maken onszelf steeds ongelukkiger omdat we geen idee hebben waar we mee bezig zijn. En al bereiken we onze doelen, zijn we slank en rijk, dan nog vult dat zelden de leegte van binnen op.

Goede voornemens werken niet, zelfkennis wel!

De meeste mensen weten niet eens meer hoe het is om vitaal, gelukkig en in balans te zijn. Zo gewend zijn we aan een half en opgejaagd leven. We maken onszelf wijs dat we het binnenkort rustiger krijgen en dat we dan echt meer gaan bewegen. We bedenken dat het nu geen zin heeft om op onze voeding te letten, met al die feestdagen voor de boeg, en stellen gezond leven nog even uit. En we motiveren onszelf met het idee dat we ons in de vakantie flink gaan opladen en er dan weer tegenaan kunnen. Nog maar zes weken doorbikkelen en dan is het zover: drie weken Frankrijk. Tegen het einde van de vakantie besluiten we dat we het allemaal anders gaan doen als we weer thuis zijn. We ervaren weer even wat leven is. Terwijl we genieten van de zonsondergang en het geluid van de krekels, de geur van lavendel en rozemarijn, nemen we ons voor dat we deze ontspannen manier van leven na de vakantie vol gaan houden. Bewuster leven in het hier en nu, meer aandacht voor onszelf en elkaar, meer beweging en gezonder eten, en vooral: minder stress. Dat is wat we willen. We gaan ons niet meer laten opjagen door onze baas, gaan geen competitie meer aan met collega's, zullen ons niet meer ergeren aan de luidruchtige burens en ook een winterdepressie slaan we dit jaar over. Met een koffer vol goede voornemens vertrekken we naar huis. Maar nog geen maand later zitten we weer volop in de ratrace en hollen we onszelf en elkaar weer net zo hard voorbij. En zo branden we stukje bij beetje op. Onbewust, want we willen echt wel anders leven. Maar we weten gewoon niet hoe dat moet. Dus nemen we genoegen met overleven en verheugen we ons alweer op de volgende vakantie. Totdat ook die begint tegen te vallen, omdat je huwelijk niet meer werkt, de ruzies het geluid van de krekels overstemmen en je merkt dat je je werk moeilijk kunt loslaten.

De Opbrandfactor legt uit hoe het komt dat goede voornemens zelden werken en wat je wél kunt doen om voluit te leven. En vooral hoe bewustwording je kan helpen om te voorkomen dat je jezelf uitholt. Als je inzicht krijgt in jouw manier van denken en begrijpt hoe jij betekenis geeft aan dingen, dan begrijp je wat jouw favoriete manier van overleven is. Deze wordt bepaald door jouw onbewuste drijfveer, die jou dag en nacht aanstuurt zonder dat je dat door-

Als je je bewust wordt van je eigen opbrandfactor, kun je voorkomen dat je opbrandt en teken je voor een vitaal en gelukkig leven!

hebt. Leer je je onbewuste drijfveer kennen, dan heb je goud in handen. Omdat jouw onbewuste drijfveer ook jouw grootste opbrandfactor is. Doorkrijgen dat jij jezelf, onbewust en onbedoeld, opbrandt is even slikken, maar het is de moeite waard. Je wordt er gegarandeerd vitaler en gelukkiger van. Heb je eenmaal door wat jouw opbrandfactor is, dan kan dat zelfs levensreddend zijn. Als je je bewust wordt van ongezonde patronen, die je zonder het te weten in stand houdt, kun je ze namelijk doorbreken. En dat is heel bevrijdend!

Wat is een burn-out?

Hoewel er de laatste vijftien jaar veel wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar burn-out, is er nog weinig bekend over de oorzaken ervan. Door veel wetenschappers wordt een burn-out verklaard vanuit hoge werkdruk, stress, een slechte sfeer op het werk. Of door traumatische gebeurtenissen. Weer andere wetenschappers zoeken het meer in persoonlijke eigenschappen. Zo zouden perfectionistische mensen die de lat hoog leggen en een groot plichtsgevoel hebben meer risico lopen dan mensen die er de kantjes vanaf lopen. Ik betwijfel het, want ook de kantjes ervanaf lopen is erg hard werken! En daarbij, wat wordt bedoeld met perfectionistische mensen? En wat met plichtsgevoel? Het zijn containerbegrippen die voor iedereen weer iets anders betekenen en zich moeilijk laten meten.

Regelmatig wordt de oorzaak gezocht in de aard van het werk. Zo zouden huisartsen extra gevoelig zijn voor een burn-out. In alle verklaringen zit ongetwijfeld wel iets, maar geen van alle dekt echt de lading. Dat geldt ook voor de definities over burn-out. Ik noem er twee.

1. Emotionele uitputting bij mensen die zich beroepsmatig (te) sterk betrokken voelen bij andere mensen. – Mogelijke verschijnselen (o.a.): (over)vermoeidheid, prikkelbaarheid, slaapstoornissen, depressiviteit, verslavingsdrang (roken, alcohol en/of drugs). – Mogelijke behandelingen (o.a.): - uitrusten/vakantie/tijdelijk verlof, psychotherapie.
2. Het gevoel het (werk) niet meer aan te kunnen, maar vooral een gevoel van nutteloosheid en machteloosheid.

‘Uitrusten’, ‘vakantie’ en ‘tijdelijk verlof’ klinken goed. Maar als je echt lijdt aan depressies en niet kunt slapen, kun je je behoorlijk eenzaam voelen in je appartementje in Spanje. De klachten neem je immers mee. Kortom: hoe de burn-out wordt behandeld, lijkt vooral af te hangen van de visie van de behandelaar. De ene schrijft medicijnen voor, de andere rust en weer een volgende is ervan overtuigd dat een cocktail van vitamines de oplossing gaat bieden. Bachbloesemtherapie, reiki of medicijnen: het kan allemaal helpen, maar het blijft schieten met een schot hagel. In het beste geval verlicht het tijdelijk de symptomen.

Beroepsziekte nummer één

Ook al laat burn-out zich moeilijk vangen in een definitie, het is een serieuze ziekte. Er zijn veel vormen en variaties. Soms zijn mensen zo uitgeput dat zelfs een lepel optillen hun nog te zwaar valt. Anderen worden er depressief van, of krijgen angst- en paniekaanvallen, concentratiestoornissen of (ernstige) lichamelijke klachten. Het herstel kan lang duren en behalve dat dit voor de burn-outpatiënt extreem zwaar is, is het ook voor de maatschappij een groot probleem. Burn-outs kosten geld en vormen beroepsziekte nummer één. Daarom wordt er veel geïnvesteerd in burn-out-preventie.

Ook dit boek heeft als doel het voorkomen van een burn-out. Het legt uit dat we onszelf onbewust opbranden, steeds een stukje meer, totdat de emmer overloopt en we burn-out raken. Dan is het vaak te laat en kost het veel tijd, energie en geld om weer helemaal te herstellen. En dan nog loop je het risico om terug te vallen. Tenzij je echt begrijpt hoe je je eigen burn-out georganiseerd hebt. Dan kun je in de toekomst andere keuzes maken. En voorkomen dat je (weer) opbrandt!

We organiseren onze eigen burn-out

Wat bij veel onderzoeken over burn-out opvalt, is dat de verklaring wordt gezocht in de omstandigheden. Iets of iemand buiten jezelf is er de oorzaak van dat jij bent opgebrand. Het komt door onze jeugd, de werkdruk, de partner of door het feit dat we oud zijn of ziek, of gewoon pech hebben in het leven. Zo hoor je mensen vaak zeggen dat ze zich moeilijk kun-

nen binden omdat het huwelijk van hun ouders slecht was. Dat ze de lat zo hoog leggen omdat ze een strenge vader hadden die altijd kritiek had. Of dat ze bang zijn voor afwijzing omdat ze vroeger op school werden gepest. We zijn er dol op om oorzaken te bedenken voor ons lijden. En bij voorkeur komt het door de omstandigheden.

Natuurlijk zijn omstandigheden van invloed en hebben mensen soms zo veel tegenslag in het leven dat het gewoon te veel kan zijn om te dragen. Maar toch lijkt erop dat de omstandigheden veel minder bepalen hoe we ons voelen dan we denken.

Bijna alle verklaringen die we zoeken voor ons leed, zoeken we in de buitenwereld en omstandigheden. Het komt door iets of iemand dat wij ons slecht voelen. Zulke verklaringen verlichten even de pijn, maar lossen het probleem zelden op. Dat komt omdat de meeste verklaringen niet kloppen. Zo zijn er ook mensen met een strenge vader die relaxed door het leven gaan. Of mensen die gepest zijn in hun jeugd en toch een zeer positief zelfbeeld hebben, en er zijn heel wat kinderen van gescheiden ouders die zich prima kunnen binden. Het zijn niet de omstandigheden die bepalen hoe we ons voelen, want we hebben altijd de mogelijkheid zelf te bepalen hoe we met de omstandigheden omgaan. Hoe we met de omstandigheden omgaan wordt bepaald door onze onbewuste drijfveer.

Die bepaalt namelijk hoe wij betekenis geven aan dingen en ook wat wij filteren uit een bepaalde gebeurtenis. Zo kunnen twee partners hun huwelijk totaal verschillend beleven, omdat ze beiden een andere onbewuste drijfveer hebben. De ene partner vindt het bijvoorbeeld vooral belangrijk dat je trouw bent in een relatie en houdt van voorspelbaarheid, terwijl

Het zijn niet de omstandigheden die bepalen hoe we ons voelen. Onze onbewuste drijfveer bepaalt hoe we met de omstandigheden omgaan

de andere partner een aversie heeft tegen sleur en vooral echt en intens wil leven. Beiden hebben een andere voorkeur, want een andere onbewuste drijfveer. Als ik relatietherapie geef of een relatiescan doe, leg ik altijd eerst de onbewuste drijfveren

van beide partners bloot. Het is altijd weer mooi en ontroerend om te zien dat vanaf dat moment de communicatie onmiddellijk verandert. Omdat de beide partners meer begrip krijgen voor elkaar en leren hoe het werkt in hun eigen wereld en die van hun partner. Plotseling wordt duidelijk waarom de een het heerlijk vindt om altijd hetzelfde ritme aan te houden in het weekend, terwijl de ander verlangt naar meer opwinding en dynamiek.

Juist dat gaan partners dan van elkaar begrijpen. Zo cruciaal is onze drijfveer: hij bepaalt door welke bril wij naar de wereld kijken, hoe wij betekenis geven aan dingen en waar ons gedrag uit voortkomt. Daarom is het zo belangrijk om die te leren kennen. Want pas dan begrijpen wij waarom we doen wat we doen. Wat het effect hiervan is op onszelf en anderen. En dat we veel meer regie hebben over ons leven dan we wellicht denken!

We bepalen dus zelf hoe we met de omstandigheden omgaan. Gelukkig maar, want dat betekent dat we veel meer invloed hebben op ons leven dan we wellicht beseffen. Als we onze onbewuste drijfveer leren kennen, begrijpen we waarom we handelen zoals we doen. En dat is fijn, want bewustwording geeft de mogelijkheid tot keuze en inzicht in onszelf en anderen.

Als je je onbewuste drijfveer kent, ga je begrijpen waarom de een overspannen raakt van een parttimebaan en de ander nog fluitend door het leven gaat nadat hij een aantal zware verliezen heeft moeten incasseren. Onze onbewuste drijfveer bepaalt uiteindelijk alles. Dat is wonderlijk om te beseffen, vooral omdat de meesten van ons hun onbewuste drijfveer niet kennen. Maar daarom is het zaak om deze te achterhalen. Dan begrijp je door welke bril jij naar de wereld kijkt en hoe jij betekenis geeft. En vooral: hoe je onbewust organiseert dat je vaak meer aan het overleven dan aan het leven bent. Onze onbewuste drijfveer is onze grootste opbrandfactor!

We doen bijna alles onbewust

Meer dan 95% van wat we doen, doen we onbewust, toont wetenschappelijk onderzoek keer op keer aan. Hoogleraar psychologie Ap Dijksterhuis beschrijft het treffend in zijn boek *Het slimme onbewuste*: “We plaatsen het bewustzijn op een voetstuk, zien het als de kroon op de evolutie en denken dat het ons onderscheidt van andere dieren: dat het ons verstandig en rationeel maakt, dat het de baas is in ons brein en dat het ons gedrag stuurt. Ons onbewuste daarentegen zien we als ondergeschikt. Het is niet meer dan een hulpje van het bewustzijn. Freud zag het al als een vergaarbak van ellendige herinneringen en dierlijke driften die door het bewustzijn bevestigd moeten worden. Het slimme onbewuste laat zien dat deze zienswijze onzinnig is en dat juist het onbewuste allesbepalend is. Ons onbewuste stuurt (met een verwerkingscapaciteit die ongeveer 200.000 keer zo

groot is als die van het bewustzijn) ons gedrag, ons denken en onze gevoelens.” Diverse onderzoeken bevestigen dit en maken duidelijk dat ons bewuste ik nauwelijks *in charge* is bij het nemen van beslissingen. Het meeste doen we onbewust; dat merk ik ook dagelijks in mijn praktijk. Mensen hebben vaak werkelijk geen idee waar bepaald gedrag of bepaalde frustraties vandaan komen.

We herhalen het nog maar eens: niet de omstandigheden bepalen hoe we ons voelen, maar onze onbewuste drijfveer bepaalt hoe wij met de omstandigheden omgaan. Zo kunnen mensen totaal verschillend omgaan met bijvoorbeeld het verlies van een broer of een terminale ziekte. En kunnen twee partners heel anders tegen hetzelfde huwelijk aankijken. Het hangt er maar net van af wat je onbewuste drijfveer is. Die bepaalt wat je filtert uit een situatie, hoe je betekenis geeft aan gebeurtenissen en hoe je hierop reageert. Het is dus zaak die onbewuste drijfveer boven tafel te krijgen. Als je je onbewuste drijfveer niet kent, blijft het tobben. Je bewuste ik maakt met de beste bedoelingen allerlei keuzes, die net zo

Je onbewuste drijfveer zorgt ervoor dat je blijft doen wat je gewend bent te doen en houdt je altijd in je comfortzone.

hard door je onbewuste ik onderuit worden gehaald. Want onze onbewuste drijfveer, die vele malen sterker is dan ons bewuste ik, en al ons denken, doen en laten bepaalt, wint het altijd van deze bewuste ik. Ons

onbewuste ik zorgt ervoor dat we blijven doen wat we gewend zijn te doen en houdt ons in onze comfortzone. Als jouw onbewuste drijfveer jou voorschrijft om altijd maar het juiste te doen en nooit fouten te maken, dan kun je jezelf wel voornemen om de lat wat lager te leggen, maar je onbewuste drijfveer zal je verhinderen dit in de praktijk te brengen. Op het moment dat jij de lat lager legt, dan grijpt je automatische piloot onmiddellijk in en dicteert je om zo snel mogelijk je onbewuste drijfveer na te leven en streng en kritisch te blijven. Op deze manier saboteert je onbewuste drijfveer ieder goed voornemen en tolereert alleen gedrag dat past binnen de drijfveer.

Daarom is veranderen zo moeilijk en lukt dat pas als je begrijpt welke automatische piloot bij jou aan het stuur zit. Dan heb je de mogelijkheid om ongezonde patronen echt en blijvend te doorbreken en je automatische piloot een beetje af te remmen. Dan ben jij de baas over jouw drijfveer in plaats van omgekeerd!