

Hoofdstuk 4:

De weg terug uit een burn-out. Wat zijn de verschillende fases van genezen?

Nu begint er een nieuwe fase: we slaan de weg in van het genezen van een burn-out. Dit proces ga je in je eigen tempo doorlopen. Fixeer je niet op een tijdsbestek waarin het helingsproces gaat plaatsvinden. Sommige fases zullen meer tijd in beslag nemen dan andere. Soms maak je ineens een enorme stap vooruit maar je kunt ook ineens een terugval ervaren. Dit hoort bij de dynamiek van het proces, dat in verschillende snelheden verloopt en soms van richting kan veranderen. Een rechtsomkeert komt ook wel eens voor. Maak je geen zorgen als dit gebeurt. Neem wat tijd vrij, leg dit boek even weg en rust uit. Maar geef niet op! Stel je voor dat je halverwege een berg zit die je aan het beklimmen bent, en je kijkt even naar achteren. Besef hoe ver je al gekomen bent. Herinner je je nog hoe je beneden in het dal zat en alleen maar kon dromen om op een dag te zijn waar je nu bent? Wees trots op jezelf en waardeer wat je al bereikt hebt. Als je nu nog steeds wilt

1. Identificeer je overtuigingen:

Maak een lijst van alle overtuigingen en denkpatronen die je hebt. Deze overtuigingen zijn vaak diepgeworteld en de meesten komen uit je jeugd. Ze hebben invloed op hoe je nu denkt en handelt.

2. Evalueer de invloed van overtuigingen:

Bekijk welke invloed elke overtuiging heeft op je gedrag. Noteer hoe deze overtuigingen je acties en keuzes beïnvloeden. Realiseer je dat verschillende overtuigingen hetzelfde gedrag kunnen veroorzaken en dat één overtuiging op zijn beurt ook verschillende soorten gedrag kan veroorzaken.

3. Laat oude overtuigingen los:

Identificeer overtuigingen die niet meer passen bij je huidige waarden of welzijn. Begin met het loslaten van deze oude overtuigingen en de bijbehorende gedragingen.

4. Omarm verandering:

Zie deze verandering als een kans om te groeien en jezelf opnieuw uit te vinden. Creëer een nieuwe versie van jezelf die beter past bij je huidige waarden en ambities.

Voorbeeld uit mijn werkboek:

- **Overtuiging:** Ik vind dat je je voor alles tweehonderd procent moet inzetten. Anders hoef je er eigenlijk niet aan te beginnen.
- **Gedrag:** Ik stop al mijn energie in elk nieuw project, zowel op werk als thuis.
- **Gevolg:** Ik ga continu over mijn energie limie-

ten heen, waardoor ik uitgeput thuis kom. Mijn energie reserves worden elke dag aangebroken en niet meer volledig opgeladen.

- **Omgekeerde overtuiging:** Wat gebeurt er als ik niet alles voor tweehonderd procent doe, maar voor tachtig procent?

Conclusie:

Het werk wordt goed afgerond, mijn kinderen zijn misschien gelukkiger omdat ik minder uitgeput ben, en ik behoud mijn energie beter.

Door deze stappen te volgen, creëer je ruimte voor persoonlijke groei en welzijn, en bouw je een nieuwe versie van jezelf die beter aansluit bij je huidige levensdoelen en waarden.

Maak nu oefening 9 en 10.

Oefening 9:

1. *Bekijk op nieuw je lijst van overtuigingen (zoals gemaakt in oefening vier). Deze lijst weerspiegelt je huidige overtuigingen en het gedrag dat hieruit voortvloeit.*
2. *Analyseer elke overtuiging en koppel deze aan het gedrag dat je in verschillende situaties vertoont.*
3. *Identificeer de onderliggende motivaties van je acties door de overtuigingen en het daarbij behorende gedrag te koppelen.*