



VAN BURN-OUT NAAR BALANS

5 STAPPEN NAAR HERSTEL

KIMBERLEY BIJMAN

WWW.LIFECOACHSTRALEND.NL

INHOUD

0

INLEIDING

1

STAP 1

2

STAP 2

3

STAP 3

4

STAP 4

5

STAP 5

6

CHECKLIST

LIFECOACH STRALEND

VAN BURN-OUT
NAAR BALANS

0

INLEIDING

LIFECOACH STRALEND

Voel je je constant uitgeput, gestrest en mentaal overweldigd? Heb je het gevoel dat je niet meer kunt opladen, zelfs niet na een vrije dag? Dan zou je te maken kunnen hebben met burn-out klachten.

Hoe ik als lifecoach en ervaringsdeskundige kan helpen.

Ik weet uit eigen ervaring hoe verlammend een burn-out kan zijn. Daarom begeleid ik je stap voor stap naar herstel. Samen werken we aan:

- Herkenning en erkenning van je klachten
- Rust en balans vinden in je dagelijks leven
- Grenzen stellen en beter omgaan met stress
- Zelfvertrouwen opbouwen en weer energie krijgen

Je hoeft het niet alleen te doen. Met de juiste begeleiding kun je stap voor stap herstellen en weer met energie en plezier in het leven staan. In dit E-book geef ik je de basisinformatie over een burn-out en bied ik je een stappenplan om uit je burn-out te komen met waardevolle oefeningen. Neem vrijblijvend contact met me op en ontdek hoe ik je kan helpen!

Burn-out is een steeds groter probleem in onze maatschappij. Je voelt je uitgeput, hebt geen energie meer en zelfs de kleinste taken voelen als een enorme uitdaging. Dit e-book helpt je op weg naar herstel met vijf praktische stappen. Dit is geen snelle oplossing, maar een gids om stap voor stap weer grip te krijgen op je leven.

Wat is een Burn-out?

Een burn-out ontstaat wanneer je langdurig onder stress staat en je lichaam en geest overbelast raken. Vaak door werk, privéomstandigheden of een combinatie van beide. Je reserves raken op, en je voelt je fysiek en mentaal uitgeput.

Dit kan zich uiten in:

- Extreme *vermoeidheid*, zelfs na een goede nachtrust.
- Gevoelens van *angst*, prikkelbaarheid of neerslachtigheid.
- *Concentratieproblemen* en moeite met het maken van beslissingen.
- *Een gevoel van afstand* tot werk en sociale verplichtingen.
- *Lichamelijke klachten* zoals hoofdpijn, spierpijn of maagproblemen.

Wat doet een Burn-out met je?

Een burn-out heeft niet alleen invloed op je energie, maar ook op je zelfvertrouwen en emoties. Je kunt het gevoel hebben dat je faalt, dat je niet sterk genoeg bent of dat je anderen teleurstelt. Dit maakt het extra moeilijk om toe te geven dat je rust nodig hebt. Zonder actie kan een burn-out lang aanhouden en steeds moeilijker te herstellen zijn.

Checklist: Heb ik een Burn-out?

Beantwoord de volgende vragen met 'ja' of 'nee':

Voel ik me al langere tijd moe en uitgeput, ook na rust?
Heb ik moeite met concentratie en vergeet ik dingen sneller?

Voel ik me prikkelbaar, gestrest of emotioneel instabiel?
Voel ik een constante druk of angst om te presteren?
Heb ik weinig plezier in dingen die ik normaal leuk vond?

Trek ik me steeds meer terug uit sociale contacten?
Heb ik last van lichamelijke klachten zoals hoofdpijn of spierpijn zonder duidelijke medische oorzaak?

Heb ik moeite met slapen of word ik niet uitgerust wakker?

Voel ik me overweldigd door dagelijkse taken?
Heb ik het gevoel dat ik vastzit en niet weet hoe ik verder moet?

Als je meerdere vragen met 'ja' hebt beantwoord, is het goed om serieus naar je situatie te kijken en hulp te zoeken. Dit e-book helpt je met de eerste stappen naar herstel.

Hoe ik als ervaringsdeskundige kan helpen:

Ik ben Kimberley – lifecoach, ervaringsdeskundige en moeder van twee prachtige kinderen. Dit klinkt nu als een droom, maar mijn weg hiernaartoe was allesbehalve gemakkelijk. Twee burn-outs, een depressie en een diepgewortelde onzekerheid hebben mij jarenlang in hun greep gehouden. Maar juist door deze ervaringen weet ik hoe het voelt om vast te lopen, om te twijfelen aan jezelf en om het gevoel te hebben dat je geen uitweg ziet.

Van Overleven naar Leven

Mijn worsteling begon al op jonge leeftijd. Jarenlang werd ik gepest, wat een diepe impact had op mijn zelfvertrouwen. Om toch ergens in uit te blinken, stortte ik me volledig op mijn schoolprestaties. Mijn bewijsdrang dreef me om altijd door te gaan, koste wat kost. Dit patroon zette zich door in mijn studie en later in mijn werk, totdat ik mezelf compleet uitputte.

Na mijn eerste burn-out dacht ik dat ik het wel weer aankon. Ik krabbelde op en pakte het op dezelfde manier aan: harder werken, nog meer mijn best doen. Maar dit leidde uiteindelijk tot een tweede burn-out en een zware depressie. Paniekaanvallen, uitputting en het gevoel volledig vast te zitten beheersten mijn leven. Pas op dat moment besepte ik: "Dit kan zo niet langer."



De Verbinding Tussen Stress en Lichamelijke Klachten

Wat ik me lange tijd niet realiseerde, was hoezeer stress zich vastzet in je lichaam. Mijn lijf maakte me letterlijk ziek. Jarenlang had ik last van onverklaarbare rugpijn, migraineaanvallen en extreme vermoeidheid. Geen enkele arts of fysiotherapeut kon een duidelijke oorzaak vinden. Het was pas toen ik mijn stresspatronen begon te herkennen en doorbrak, dat deze klachten langzaam verdwenen. Dit inzicht was voor mij een enorme eye-opener: je lichaam dwingt je te stoppen als je zelf niet op de rem trapt.

De Kracht van Mindset

Mijn keerpunt kwam toen ik mij begon te verdiepen in de kracht van het brein en de invloed van mindset. Ik ontdekte hoe mijn gedachten mijn leven bepaalden – en hoe ik dit kon veranderen. Door naar mijn lichaam te leren luisteren, grenzen te stellen en bewuste keuzes te maken die écht goed voor mij waren, veranderde alles.

Toen ik mijn ervaringen begon te delen, merkte ik hoeveel mensen hiermee worstelden. Ze herkenden zich in mijn verhaal en vroegen om advies. Dat was het moment waarop ik besepte: ik wil anderen helpen om ook deze transformatie door te maken. Ik besloot een opleiding tot lifecoach te volgen en mijn passie om te zetten in mijn missie.

Mijn Missie: Jouw Groei

Ik weet hoe het voelt om vast te zitten, maar ik weet ook hoe je hieruit kunt komen. Nu help ik anderen om:

Meer zelfvertrouwen te krijgen en los te breken van negatieve gedachten

Grenzen te stellen zonder schuldgevoel

Stress te verminderen en meer balans te ervaren

Je mindset te versterken en positiever in het leven te staan

Jij bent de baas over jouw leven. Soms heb je alleen even een duwtje in de juiste richting nodig. Wil jij ontdekken hoe je meer rust, zelfvertrouwen en energie kunt krijgen? Laten we samen aan de slag gaan! Plan 30 minuten gratis kennismaking in!

VAN BURN-OUT
NAAR BALANS

1

ERKEN
EN
ACCEPTEER

LIFECOACH STRALEND

Veel mensen negeren de eerste signalen van burn-out. Ze blijven doorgaan totdat het echt niet meer gaat. De eerste stap naar herstel is erkennen dat je een burn-out hebt en accepteren dat je tijd nodig hebt om te herstellen.

Actie:

- Neem een moment om eerlijk naar je situatie te kijken.
- Schrijf op welke klachten je ervaart en hoe lang je die al hebt.
- Besef dat rust geen zwakte is, maar een noodzakelijke stap naar herstel.

Oefening: Reflectie op je Burn-out

Pak een notitieboek en schrijf 10 minuten zonder onderbreking over hoe je je voelt. Wat zijn de eerste signalen die je hebt genegeerd? Wat zou je anders willen doen in de toekomst?

VAN BURN-OUT
NAAR BALANS

2

BEGRIJP
DE
OORZAKEN

LIFECOACH STRALEND

Burn-out komt niet uit het niets. Vaak is het een combinatie van factoren zoals werkdruk, perfectionisme en een gebrek aan grenzen. Door te begrijpen waar jouw burn-out vandaan komt, kun je voorkomen dat je in dezelfde valkuilen blijft trappen.

Actie:

- Schrijf op welke factoren hebben bijgedragen aan je burn-out.
- Maak een lijst van stressoren in je leven.
- Bespreek je bevindingen eventueel met een coach of therapeut.

Oefening: De Stressfactoren Inventarisatie

Maak twee kolommen:

1. Dingen die energie kosten.
2. Dingen die energie geven.

Schrijf minimaal vijf dingen per kolom op en bedenk hoe je meer tijd kunt besteden aan de dingen die energie geven.

VAN BURN-OUT
NAAR BALANS

3

HERSTEL
JE
ENERGIE

LIFECOACH STRALEND

Je lichaam en geest hebben tijd nodig om te herstellen. Dit betekent dat je actief aan ontspanning moet werken en goed voor jezelf moet zorgen.

Actie:

- Zorg voor voldoende slaap en een vast ritme.
- Beperk schermtijd en sociale verplichtingen.
- Zoek activiteiten die je helpen ontspannen, zoals wandelen, meditatie of ademhalingsoefeningen.

Oefening: Ademhalingsoefening voor Ontspanning
Probeer deze eenvoudige ademhalingsoefening:

1. Ga rustig zitten en sluit je ogen.
2. Adem diep in door je neus en tel tot vier.
3. Houd je adem vier seconden vast.
4. Adem langzaam uit door je mond en tel tot zes.
5. Herhaal dit vijf keer en voel hoe je lichaam ontspant.

VAN BURN-OUT
NAAR BALANS

4

STEL
GRENZEN

LIFECOACH STRALEND

Een belangrijke oorzaak van burn-out is het niet (durven) stellen van grenzen. Nu is het tijd om te leren nee te zeggen en je energie te beschermen.

Actie:

- Oefen met het stellen van grenzen in kleine stappen.
- Maak een lijst van taken die energie geven vs. taken die energie kosten.
- Communiceer duidelijk met je omgeving over wat je nodig hebt.

Oefening: Nee-zeggen in de Praktijk

Schrijf drie situaties op waarin je moeite had om nee te zeggen. Hoe had je anders kunnen reageren? Oefen het hardop en probeer het de volgende keer toe te passen.

VAN BURN-OUT
NAAR BALANS

5

BOUW
LANGZAAM
WEER OP

LIFECOACH STRALEND

Herstel van een burn-out betekent niet dat je na een paar weken rust weer 100% aan het werk kunt. Neem de tijd om langzaam weer op te bouwen en wees geduldig met jezelf.

Actie:

- Begin met kleine haalbare doelen.
- Houd een dagboek bij van je voortgang.
- Plan regelmatig rustmomenten in en wees alert op signalen van terugval.

Oefening: Dagelijkse Dankbaarheid

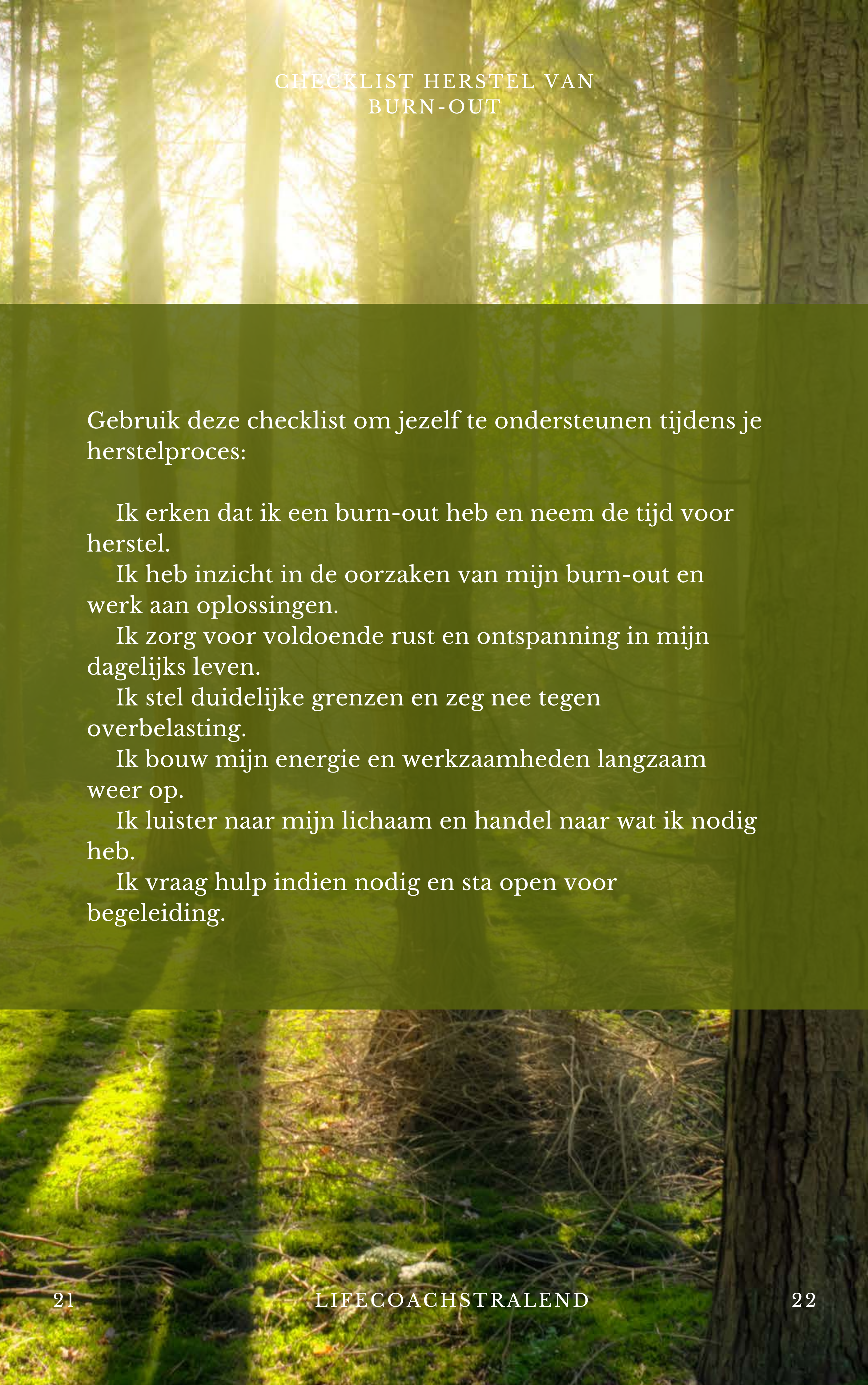
Elke avond, schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit helpt je om positiever naar je herstel te kijken en kleine overwinningen te vieren.

VAN BURN-OUT
NAAR BALANS

6

CHECKLIST
HERSTEL
VAN BURN-OUT

LIFECOACH STRALEND



CHECKLIST HERSTEL VAN BURN-OUT

Gebruik deze checklist om jezelf te ondersteunen tijdens je herstelproces:

Ik erken dat ik een burn-out heb en neem de tijd voor herstel.

Ik heb inzicht in de oorzaken van mijn burn-out en werk aan oplossingen.

Ik zorg voor voldoende rust en ontspanning in mijn dagelijks leven.

Ik stel duidelijke grenzen en zeg nee tegen overbelasting.

Ik bouw mijn energie en werkzaamheden langzaam weer op.

Ik luister naar mijn lichaam en handel naar wat ik nodig heb.

Ik vraag hulp indien nodig en sta open voor begeleiding.

CHECKLIST HERSTEL VAN BURN-OUT

Conclusie

Herstellen van een burn-out vraagt tijd, maar met de juiste stappen kun je weer balans vinden. Wil je meer begeleiding in dit proces? Overweeg dan een gratis kennismakingsgesprek om te ontdekken hoe coaching je kan helpen.

Wil je verder werken aan je herstel? Neem contact op voor een gratis intakegesprek.

Lifecoachstralend@gmail.com

Volg mij voor meer informatie.

@lifecoachstralend op

