

## De lessen van Burn out

1. Doe het werk waar je echte ambitie ligt. Laat je niet leiden door wat “ze” vinden. Probeer te ontdekken waar je zelf warm voor loopt en waar je goed in bent. Bezieling en competentie maken werk leuk.
2. Vaar op je eigen kompas en ontdek welke inzet voor jou reëel, gezond en prettig is. Voor mensen die hoge eisen aan zichzelf stellen is het levensgevaarlijk zich te spiegelen aan de best presterende concurrent. (Benchmarking)
3. Creëer een moment van bezinning tussen verschillende activiteiten. Laat activiteiten niet in elkaar overlopen. Trek grenzen en markeer die met rustmomenten.
4. Probeer te ontdekken wat je energie kost en wat energie oplevert. Besteed extra aandacht aan die dingen waarmee je oplaadt. Dit is een investering in je draagvermogen. (en zijn dus niet alleen leuk, maar ook nuttig !)
5. Niet elke taak is de moeite waard om perfect te worden verricht. Ook hoeft je niet altijd alles te doen wat “ze” van je vragen. Soms is het verstandig om mensen teleur te stellen en “nee” te zeggen.
6. Je moet niet alleen dingen doen, maar ze ook laten gebeuren. Soms moet je de dingen op hun beloop laten. Accepteer dat er zaken zijn waar je geen greep op hebt en richt je op datgene waarop je wel invloed hebt.
7. Leer te herkennen welke signalen bij jou duiden op overbelasting. Slapeloosheid, prikkelbaarheid, hoofdpijn, stramme schouders etc. Neem de signalen serieus. Neem gas terug.
8. Stop altijd voor rood licht. Doe aan time management. Ontdek bijvoorbeeld wanneer je het meest effectief bent en reserveer die tijd voor de moeilijkste klussen. Maak een realistische planning waarbij je met tegenslag rekening houdt. Dan is de kans het grootst dat je tijd overhoudt.
9. Beschouw vermoeidheid als een signaal om rust te nemen. Het is een rendabele investering in je werkvermogen. Door gas terug te nemen zet je in feite een tandje bij. Als je bovendien geniet van je welverdiende rust, is dat helemaal mooi meegenomen.

## Als baas houdt je rekening met de volgende lessen :-)

1. Zorg ook voor “lummeltijd”. Tijd voor reflectie. Zodat je kunt nadenken over manieren om werkprocessen, producten en diensten te verbeteren.
2. Geef op zijn tijd een schouderklopje, een complimentje weg.
3. Wees je bewust van je stresscurve en die van anderen. Ontlast jezelf en je medewerkers bijtijds. Overlaad jezelf en je medewerkers niet met werk. Wie nooit klaar is, houdt daar een ontevreden gevoel aan over.
4. Zorg voor uitdagingen. Het mag best een beetje pijn doen om aan bepaalde criteria te voldoen, maar het mag geen blessures opleveren. Zorg voor voldoende hersteltijd. Net als bij sporten: stretch and relax !
5. Zorg voor een gezond werkklimaat. Frisse lucht, prettig meubilair e.d. bevorderen de creativiteit en productiviteit.
6. Rem te enthousiaste medewerkers af in plaats van ze te stimuleren nog harder te werken dan ze al doen. Zorg voor een goed evenwicht.