



Advies
groep '88

Dit zijn de zegeningen van een burn-out

Op dit moment is de stress bij veel kantoren weer ontzettend hoog, we schreven [[link naar Hoe houd je werk en privé uit elkaar? 5 tips](#)] er al eerder over. Heb jij ook zoveel stress? Ga je te vaak te ver over je eigen grenzen? Zitten je schouders vast, adem je niet goed en lig je vaak wakker?

Pas dan op voor een burn-out! Je zult het vast al eens hebben gehoord. Maar met zo'n hoog stressniveau wil je dat advies meestal niet horen. Geen tijd voor een dreigende burn-out, je moet dóór. Vaak overkomt het je dan juist.

Bám, daar zit je dan met je burn-out. Lukt plotseling niets meer. Het enige dat nog lukt is liggen, in bed, of op de bank. Zelfs een kopje koffie of thee maken is al een hele opgave. Zo'n burn-out kan een hele tijd duren. Zie dan nog maar eens het positieve van je situatie in. En toch, er zijn ook positieve kanten aan een burn-out:

1. Een burn-out maakt je een betere werknemer

Misschien voel je je nu vooral schuldig dat je thuis zit. Maar geloof mij, als je terug bent van je burn-out zul je beter presteren. Omdat de burn-out je leert wat goed is voor jou is, zul je straks betere keuzes maken en beter je grenzen aangeven. Dat maakt je duurzamer inzetbaar. Daarnaast zul je het herkennen als je collega's zich in de gevarezone bevinden en ze, met jouw kennis en ervaring, kunnen helpen. Dat zullen zowel die collega's als je werkgever enorm waarderen.

12 juni 2018
Redactie
Adviesgroep '88

2. Een burn-out zorgt voor focus

Een burn-out wordt vaak gezien als een teken van zwakte, zeker in de zakelijke wereld. Maar het is eigenlijk hét moment om een krachtige doorstart te maken. Een burn-out dwingt je namelijk na te denken over wat je écht belangrijk vindt in het leven. En om daar ook iets mee te gaan doen!

3. Een burn-out zorgt voor een reset

Als je een burn-out hebt, lijkt het soms alsof je interne harde schijf is gewist. Je kunt je nergens meer op concentreren en het lijkt alsof je alles bent vergeten. Als je hier niet tegen vecht (dat heb je immers al genoeg gedaan) kun je je burn-out aangrijpen om de boel te resetten: om je mindset en oorspronkelijke doen en laten te veranderen.

4. Een burn-out dwingt je in het nu

Veel mensen stellen hun dromen uit. Tot die sabbatical, of het pensioen. Vaak krijgen ze daar spijt van. Jouw burn-out dwingt je na te denken over het nu. Nu is namelijk hét moment om niets meer voor je uit te schuiven: leef dus met aandacht, zorg goed voor jezelf, breng tijd door met de mensen die je lief zijn, volg je passie en je dromen.

5. Een burn-out verlengt je leven

En last but not least: een burn-out zorgt ervoor dat je langer leeft. Langdurige dagelijkse stress zorgt uiteindelijk voor hartklachten, een maagzweer en zelfs kanker. Uiteindelijk kun je aan langdurige stress dus overlijden. Een burn-out waarschuwt je: voorkomt dat het zover komt. Bedank je lichaam dus maar, voor die burn-out!



Experts in werving & selectie

Adviesgroep '88 is een gespecialiseerd bureau voor de werving & selectie van Accountants en Fiscalisten. Sinds 1988 hebben wij al meer dan 1500 kandidaten succesvol bemiddeld naar een nieuwe uitdaging.

Voor meer info, bel met een van onze consultants op: 0297-241459 of check onze website: www.groep88.nl

