Hilbrink Coaching

Van burn-out naar Zelf Leiderschap

Van A tot ZELF met Positief Egoïsme

De Z5 Stappen Methode van Hilbrink Coaching



GERT-JAN HILBRINK

LEZEN & OEFENEN

Inhoud

Start & herstel 3
Stress en het brein 6

Z1 · Zelfzorg 20

Z2 · Zelfbewustzijn 25

Z3 · Zelfregie 31

Z4 · Zelfontwikkeling 41

Z5 · Zelfleiderschap 52

Borging & volgende stap 67

Hilbrink Coaching 75

ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

Begin bij het onderwerp dat je vandaag nodig hebt. De routekaart en de inhoud helpen je om later terug te bladeren.

Mijn verhaal



Van vastlopen naar opnieuw leren kiezen

In 2010 liep ik vast. Achteraf kan ik beter zien hoe verschillende dingen zich in die periode opstapelden.

Op mijn werk nam de druk steeds verder toe. Ik had een jaarcontract dat afliep en de onzekerheid over wat daarna zou gebeuren, hield me veel meer bezig dan ik op dat moment wilde toegeven. Tegelijkertijd was mijn vrouw zwanger van ons eerste kind. Het was een bijzondere en mooie periode waarin veel veranderde, terwijl ik eigenlijk al steeds minder ruimte overhad.

Langzaam raakte ik mezelf kwijt. Ik was niet meer de man die mijn vrouw kende en eerlijk gezegd herkende ik mezelf ook niet meer. Ik was ontzettend moe en sliep heel veel. Mijn hoofd kon steeds minder hebben. Geluiden, gesprekken, drukte en mensen om me heen kwamen keihard

binnen. Ik raakte snel overprikkeld en zelfs iets normaals als op bezoek gaan bij vrienden of familie werd soms bijna onmogelijk. Dat had natuurlijk niet alleen gevolgen voor mij. Mijn vrouw maakte mijn burn-out van heel dichtbij mee, terwijl zij zwanger was van ons eerste kind. Onze relatie kwam onder spanning te staan. Waar we samen in een mooie nieuwe levensfase hadden moeten zitten, was ik vaak uitgeput, afwezig of overprikkeld. Ik kon niet altijd de partner zijn die ik wilde zijn en zij moest omgaan met een man die op dat moment zichzelf niet meer was.

Wat mij misschien nog het meest raakt, is hoeveel er uit die periode uit mijn geheugen verdwenen lijkt te zijn. Inmiddels zijn we zestien jaar verder en nog steeds vertelt mijn vrouw me soms iets wat in die tijd is gebeurd. Dan luister ik naar haar verhaal en realiseer ik me dat ik daar zelf vrijwel geen herinnering meer aan heb. Dat laat mij geregeld nog beseffen wat een burn-out met je kan doen. Het is niet alleen heel erg moe zijn. Mijn hele functioneren veranderde. Mijn energie, mijn geheugen, de manier waarop ik met prikkels omging, mijn gedrag, mijn relatie en mijn vermogen om gewoon mee te doen aan het dagelijks leven werden geraakt.

En tegelijkertijd leerde ik later iets belangrijks: een burn-out beleef je nooit helemaal alleen. Ook de

mensen die van je houden, krijgen ermee te maken. Mijn vrouw heeft deze periode op haar eigen manier beleefd. Haar ervaring is niet dezelfde als die van mij, maar wel onderdeel van hetzelfde verhaal. Dat besef neem ik nu mee in mijn coaching. Ik kijk niet alleen naar degene die is uitgevallen, maar heb ook oog voor wat er rondom iemand gebeurt.

Herstel gaat voor mij daarom niet alleen over weer energie krijgen of weer kunnen werken. Het gaat ook om opnieuw leren luisteren naar jezelf, elkaar weer vinden en langzaam ontdekken wat je nodig hebt om te functioneren én werkelijk aanwezig te zijn in je eigen leven.

> **Burn-out werd voor mij uiteindelijk een harde les én een cadeau: ik leerde mezelf opnieuw kennen.**

Als je alarm aan blijft staan

Het oerbrein is een beeld voor ons automatische alarmsysteem. Bij dreiging maakt je brein je lichaam snel klaar om te vechten of te vluchten. Soms bevries je.

Bij aanhoudende spanning kunnen rust vinden en je aandacht erbij houden moeilijker worden. Dat helpt me begrijpen waarom een gewoon bezoek toen al zoveel van me vroeg.

Stress en het brein



Het oerbrein is hier een beeld voor de automatische alarmreactie van je brein en lichaam.

1

Je brein merkt dreiging op

Een plots hard geluid kan al genoeg zijn om je aandacht te trekken.

↓

2

Je lichaam reageert

Je hartslag kan stijgen. Je kunt vechten, vluchten of even bevriezen.

↓

3

Je alarm zakt weer

Als de dreiging voorbij is, kan je lichaam weer tot rust komen.

Als spanning aanhoudt

Bij aanhoudende spanning kun je langer alert blijven. Het kost dan soms meer moeite om tot rust te komen of je aandacht erbij te houden.

Welkom

Dit boek is bedoeld als rustige gids tijdens burn-out en herstel, én voor mensen die iemand met een burn-out willen begrijpen. Je hoeft niets in één keer te lezen of op te lossen. Bij overbelasting kan het moeilijker zijn om je te concentreren, dingen te onthouden en prikkels te verwerken. Daarom vind je hier korte uitleg, herkenbare voorbeelden, vragen om bij stil te staan en praktische oefeningen. De rode draad is Positief Egoïsme: jezelf serieus nemen zonder de ander uit het oog te verliezen. Niet harder je best doen, maar leren luisteren naar wat lichaam, gevoel en gedrag vertellen. Probeer als naaste het herstel alle tijd te geven. Help de ander om te vertragen, te begrijpen wat er speelt en af te stemmen wat haalbaar is. Gebruik wat past bij jouw fase en leg het boek weg wanneer je hoofd vol raakt.

Van A tot ZELF betekent dat je in je eigen tempo leert kiezen op een manier die bij je past. Positief Egoïsme is het kompas. Elk hoofdstuk over een stap van de Z5 Stappen Methode begint met een kernvraag en een oefensuggestie voor het dagelijks leven.



Je hoeft dit boek niet uit te lezen om er iets aan te hebben.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor mensen die zijn uitgevallen door een burn-out, signalen van overbelasting herkennen of na een burn-out opnieuw richting zoeken. Ook partners, familieleden, collega's en leidinggevenden kunnen het gebruiken om beter te begrijpen waarom iemand tijdelijk minder kan, anders reageert of meer hersteltijd nodig heeft. Burn-out raakt niet alleen energie, maar vaak ook concentratie, emoties, zelfvertrouwen, relaties en werk. Herstel is daarom meer dan uitrusten. Het

vraagt ook om leren herkennen wat belast, wat helpt en welke patronen opnieuw aandacht verdienen. Coaching kan daarbij helpen, maar vervangt geen medische diagnostiek of behandeling. Bij ernstige, aanhoudende of onveilige klachten is het verstandig om contact op te nemen met je huisarts of behandelaar.

> **Herstel begint niet bij presteren, maar bij serieus nemen wat er nu is.**

Wat is burn-out?

Een burn-out ontstaat meestal na een langere periode waarin belasting en herstel niet meer in evenwicht zijn. Je systeem blijft zich lang aanpassen en compenseren: doorgaan, oplossen, verantwoordelijk blijven en verwachtingen proberen waar te maken. Op een gegeven moment lukt dat niet meer. Dan kun je moe worden, slecht slapen of moeite krijgen met concentreren en onthouden. Je kunt ook sneller geïrriteerd raken, meer piekeren, lichamelijke spanning voelen, wisselende emoties ervaren of vertrouwen verliezen. Gewone taken kunnen ineens groot voelen. Herstel gaat daarom niet alleen over energie terugkrijgen. Het gaat er ook

om te begrijpen welke omstandigheden, overtuigingen, rollen, grenzen en gewoonten hebben meegespeeld. Dat kan je helpen ontdekken wat voortaan duurzamer kan.



> **Een burn-out raakt hoofd, hart én lichaam.**