



INLEIDING

Als succesvol executive en/of groei-ondernemer is niemand werkelijk in hoopvolle afwachting van een (beginnende-) burn-out. En toch overkomt het velen. De (beginnende-) burn-out is niet te timen, niet verstandelijk te controleren of te beredeneren en helaas voor vele executives ook niet zonder recidief.

In mijn recente artikel "[Executive burn-out - Meer dan alleen vallen, opstaan en \(weer\) doorgaan](#)" ben ik uitgebreider ingegaan op het ontstaan, herkennen en herstellen van een (beginnende-) executive burn-out. Ook heb ik hierin aangegeven dat succesvolle executives en groei-ondernemers door hun succes niet verzekerd zijn tegen het krijgen van een (beginnende-) burn-out. In dit artikel wil ik graag de grootste burn-out valkuil voor de executive en/of groei-ondernemer nog eens extra belichten.

DE GROOTSTE VALKUIL

De grootste valkuil voor de executive en/of groei-ondernemer met (beginnende-) burn-out is er een van rationalisatie. Het verstandelijk benaderen van de (beginnende-) burn-out situatie en daardoor zowel het ontstaan, alsook de oplossing van de burn-out, bijna exclusief in externe factoren te zoeken.

Vele executives en/of groei-ondernemers zijn bijzonder vaardig in het analyseren van situaties, het plannen en (laten) uitvoeren van strategie tot succesvolle

De grootste valkuil van (beginnende-) executive burn-out

resultaten. Ditzelfde patroon wordt helaas ook gevolgd wanneer de executive en/of groei-ondernemer een (beginnende-) burn-out heeft.

Hier ligt dan ook misschien wel de grootste controverse - wanneer op actie niveau een (beginnende-) burn-out situatie geanalyseerd wordt, maar ook nog eens op hetzelfde niveau een planmatige en rationele oplossing bedacht wordt - is de executive en/of groei-ondernemer in de grootste valkuil van burn-out herstel gestapt.

Volgens mijn bescheiden mening, is een van de grootste misvattingen bij de hulpverlening van (beginnende-) burn-out op dit moment dan ook wel - Een goed plan, gericht op het aanbrengen van wijzigingen in extern handelen, zal leiden tot duurzame persoonlijke verandering.

Er wordt executives en/of groei-ondernemers bijvoorbeeld aangeraden om verplichte rustpauzes te houden, training in email en timemanagement methodieken te gaan nemen, meer 'nee' te zeggen en nog meer rationele oplossingen, voor deze niet-rationele situatie. Niet dat dit soort dingen een executive en/of groei-ondernemer niet zouden kunnen ondersteunen - men moet alleen niet verwachten dat dit duurzaam herstel van (beginnende-) burn-out kan en zal bewerkstelligen.

Ter informatie, het burn-out recidief percentage ligt op dit moment volgens CBS, TNO en Arboned rond de zeventig (70) procent!

CONCLUSIE

Burn-out is niet wat velen onder u misschien denken - een door te veel werk ontstane situatie die door een actie georiënteerde training en ermee om leren gaan, duurzaam opgelost kan worden. Voor een executive en/of groei-ondernemer is een (beginnende-) burn-out een gevaarlijke situatie. Voorkomen is ook hier, zeer zeker beter dan genezen. Het is misschien wel opmerkelijk om te noemen dat velen zich verbazen over het feit dat preventie en recovery van een (beginnende-) burn-out berusten op dezelfde principes.

In mijn praktijk is burn-out voor een executive en/of groei-ondernemer dus wel degelijk meer dan vallen, opstaan en (weer) doorgaan. Voor mij is het heel belangrijk om de executive en/of groei-ondernemer met een burn-out, zo snel als mogelijk weer persoonlijk houvast te geven. Echter, niet door een strikt actie (gedrag) georiënteerde benadering, maar door het in kaart brengen van en werken aan de onderliggende oorzaken (root-cause) van de burn-out.

De grootste valkuil van (beginnende-) executive burn-out

Ik gebruik hierbij het door mij ontwikkelde [True Change™ Executive Coaching](#). Een proces met een vijf (5) stappenplan, waar men door het werken aan onderliggende oorzaken (root-cause), onder andere verloren visie en ruimte weer terug kan vinden - iets wat dringend nodig is voor succesvolle herintegratie en duurzaam herstel.

Wilt u weten hoe Stress-Fit™ u zelf bent op dit moment, of wilt u meer informatie over [True Change™ Executive Coaching](#) en misschien wel een gratis strategie coaching sessie plannen? Neem vrijblijvend en vertrouwelijk contact met mij op: Tel. 030-200 6761, of email: Info@top-coach.nu.

Goede gezondheid en continu succes toegewenst,

Johan F. Reinhoudt
Directeur Top-Coach en
Gediplomeerd master executive coach



[Top-Coach](#) helpt executives en ondernemers die kampen met prestatie en/of (beginnende-) burn-out, hoe ze snel hun passie en energie weer terug kunnen krijgen en weer kunnen gebruiken in hun werk, duidelijkheid en visie herwinnen en duurzaam meetbare verbetering in hun resultaten te krijgen.

Het is [Top Coach](#)'s missie om door True Change™ Executive Coaching en burn-out preventie en recovery management, de executive en ondernemer ondersteuning te verlenen bij het maken van blijvende persoonlijke veranderingen, die leiden tot meer succes en verbetering van de kwaliteit van leven.

[True Change™ Executive Coaching](#) is onder andere gebaseerd op mijn persoonlijke executive carrière, menselijk gedrag biologie, neurowetenschap en een integratie van diverse vormen van psychologie, waaronder arbeid, organisatie, sociale en energie psychologie.

[Top-Coach](#) werkt in persoon en online via Skype™ Video – in de Nederlandse of Engelse taal.

Foto credit: Bing.com