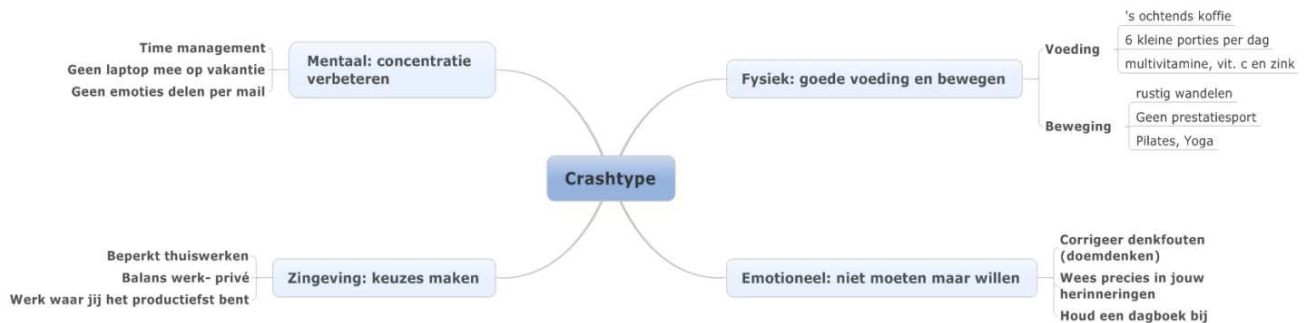


2. Crashtype



Je hebt een hoge output in je werk, je bent een echte multitasker. Je voelt echter geen waarschuwingssignalen en crasht als de stress je te veel wordt. Je kunt dan helemaal niets meer, ligt voor apegapen op de bank. Het risico op burn-out is bij dit type het grootst. Als dit type instort, zeggen anderen vaak dat ze het helemaal niet verwacht hadden. Het crashtype leek zo sterk...

Ben je een crashtype?

Zingeving: doe weer wat je plezier geeft. Hierdoor laad je je batterijen bij.

Fysiek: drink alleen 's morgens koffie als jumpstart; kies daarna voor groene of witte thee. Vooral tyrosinerijke voeding is belangrijk. Denk hierbij aan volle yoghurt en eieren bij het ontbijt. Omdat jouw energie behoorlijk is uitgeblust is sterke lichamelijke inspanning af te raden. Maar beweeg wel; maak wandelingen, ga een stuk fietsen. Naarmate je meer energie overhoudt kun je de belasting opvoeren.

Supplementen: multi, vit. C en zink om je weerstand te verhogen; calcium en magnesium herstellen de zuurbalans. Vitamine B-complex herstelt stofwisseling en geestelijke scherpte.

Emotioneel: herstel het contact met hoe je je voelt, in plaats van focussen op wat je moet doen. Welke dingen doe je allemaal niet meer omdat je je zo voelt? Zie "zingeving".

Verwen jezelf waardoor je lichaam weer leert om in ruststand te komen.

Mentaal: langdurige stress beïnvloedt jouw denken van vol naar leeg. Daag jouw denken uit met de volgende vragen:

- Welke denkfout maak ik?
- Wat wijst erop dat deze denkwijze niet helemaal klopt?
- Welke andere verklaring is mogelijk/ hoe kan ik er ook tegenaan kijken?
- Wat levert deze manier van denken me op?
- Hoe verandert dit mijn benadering?
- Wat zou ik een ander adviseren in deze situatie?
- Welke andere keus kan ik nu maken?

Creëer overzicht door timemanagement: maak hierin haalbare keuzes; stel grenzen. Zeg nee. Wat is belangrijk en urgent? Wat is één van de twee? Wat geen van beiden? En moet JIJ het NU doen?