

Mijn burn-out kwam, achteraf gezien, niet echt als een verrassing. Veeleisend, energiek, altijd toegewijd en er volledig voor willen gaan.

Dat zijn leuke maar ook lastige karaktereigenschappen, zeker als je dat in moet passen in een bedrijf, waar niet iedereen zo werkt of dat van je wordt verwacht.

Bij mij resulteerde dit in een rechtsbuiten-positie waar ik op den duur geïsoleerd, gefrustreerd en machteloos mijn rondjes op de werkvloer draaide. Dat hou je niet lang vol.

Terwijl ik full power door ramde, pakte ik ook mijn vroegere duursport hobby weer op. Ook hier weer dezelfde patronen: hard trainen, lange sessie, diep willen gaan. Sporten als uitlaatklep. Vijf keer sporten combineerde ik met hard werken en een druk gezin. Op racefiets kon ik bij 40 km per uur, zakelijke mails afhandelen en in het zwembad projecten (telefonisch) afronden. Ik was, zeg maar gerust, de weg een beetje kwijt. Bewegen voor het brein was voor mij niet vol te houden. Ik bewoog te veel. Dat putte mij volledig uit. Ik genoot niet meer van het sporten maar was er dwangmatig mee bezig. Ik begon al uitgeput aan een loopje, moest overcompenseren om in een flow te komen. Het resultaat laat zich raden.

Door vervolgens met Han weer te gaan lopen en me te concentreren op ademhaling en ontspanning, heb ik de draad weer op kunnen pakken. Ik loop nu rustiger en varieer veel meer. Dat neem ik ook mee naar mijn werk. De regie in eigen hand om te versnellen of te vertragen. Merkwaardig fenomeen is ook dat ik nu harder ga dan voorheen, langere sessies kan draaien en minder blessures heb. Het kost je een jaar van je leven, maar dan heb je ook wat...