

ACT® Burn-out Personal Profile

Ongeremd enthousiasme: een ideale voedingsbodemp voor burn-out

De benaming burn-out geeft goed het eindpunt weer van het totale proces. Het begint bij vermoeidheid en komt uit bij uitputting. Maar hoe gek het ook klinkt: de aanleiding tot dit proces is veelal positief. Mensen met burn-out zijn namelijk vaak zo bezielde en zo betrokken bij hun werk en omgeving dat ze zich daar vol enthousiasme voor inzetten.

En wat is daar mis mee? Op zich niets, maar het probleem is dat er meestal geen rem zit op dit enthousiasme. En dan ligt burn-out op de loer.



Uit het wetenschappelijk onderzoek van Eduard Baas van het Centrum van de Belevingspsychologie komen zeven hoofdpatronen van gevoeligheid van burn-out naar voren. Deze zeven patronen laten zien dat burn-out vaak het gevolg is van ongeremd enthousiasme. Let wel, het gaat hier niet per definitie om mensen die zichtbaar enthousiast en uitbundig in het leven staan. Nee, bij onze manier van werken, komt vooral de mens in beeld die de innerlijke variant van enthousiasme bezit. De mens die om anderen geeft, die betrokken is, die graag wat voor anderen doet.

Het ontbreken van de rem op dit innerlijke enthousiasme komt voort uit patronen van vroeger. Er werd bijvoorbeeld van je verwacht dat je geen rem had op aardig zijn voor je broertjes of zusjes, of op jezelf onzichtbaar maken voor je ouders. Je paste je gedrag aan om vooral maar lief gevonden te worden. En er was geen ontsnappen aan. Ooit een vierjarige gezien die zijn spullen pakte en het ouderlijk huis verliet omdat hij zich te veel moest aanpassen?

Gelukkig ontbreekt die rem niet echt. Hij zit in je, maar door de innerlijke patronen, die je aangepast gedrag veroorzaken, durf je de rem er niet op te zetten. Je denkt bijvoorbeeld 'Wat zullen anderen ervan vinden als ik ook eens voor mezelf opkom?'

Het geheime lek

Onbewuste innerlijke patronen vormen een geheim lek bij jezelf dat onopvallend taken, rollen en verantwoordelijkheden bij je laten binnenkomen die niet bij je passen. Allemaal ongewenste gasten, die ongemerkt veel energie kosten. Vooral als je er vol enthousiasme mee aan de slag gaat. En dat doe je, dat hebben we hiervoor al beschreven. Met de nodige aanpassingen kunnen we het lek wel tijdelijk omzeilen, maar dat is nog iets anders dan het lek dichten. Daarvoor is bewustzijn van je innerlijke patronen nodig.

Onze werkwijze haalt het effect van deze innerlijke patronen boven water: de onbewuste aansturing van je gedrag. Daarna brengen we je tot een duurzaam inzicht in deze onbewuste aansturing, waardoor je je gevoeligheid voor burn-out aanzienlijk vermindert. Deze aandacht voor innerlijke patronen is grensverleggend, want veelal is er met name aandacht voor uiterlijke factoren.

Vooral veel aandacht voor uiterlijke factoren

Bij de veelal op de buitenwereld gerichte factoren blijft de volgende vraag onbeantwoord 'Hoe komt het dat onder vergelijkbare werk- en privé omstandigheden de een wel vatbaar is voor burn-out en de ander niet?' Spelen er naast alle zichtbare factoren ook aspecten een rol die nog niet zichtbaar zijn en die in jou een onbewust leven leiden? Deze onzichtbare factoren zijn verbonden aan de zeven burn-out typen.

Deze typen treden niet geïsoleerd op, maar staan vaak in relatie met elkaar. Veelal zal er sprake zijn van meerdere typen, die in combinatie met elkaar een steeds hogere gevoeligheid voor burnout opleveren.

De zeven burn-out typen

De zeven burn-out typen zijn¹:

- Vanitas (onbeduidendheid)
- Accomodatio (aanpassing)
- Praestare (verantwoordelijkheid)
- Perfectio (volmaaktheid)
- Saccrificatio (opoffering)
- Expectatio (verwachting)
- Figura (structuur)

Ieder burn-out type kent zijn gevoeligheid voor bepaalde patronen en in jouw rapportage krijg je inzicht in welk(e) burn-out type(n) voor jou kenmerkend is/zijn en dus ook welke onbewuste patronen. Hierdoor weet je gericht waar je aan kunt werken.

Jouw burn-out rapportage geeft inzicht in:

- Jouw burn-out **gevoeligheid** zegt iets over de mate van prikkelbaarheid die jij hebt voor externe factoren;
- Jouw **burn-out kans** geeft aan in welke mate jij daadwerkelijk in een burn-out terecht kan komen;
- Jouw **burn-out type(n)** geeft aan op welk van de zeven innerlijke patronen jouw gevoeligheid betrekking heeft;
- Jouw **burn-out zichtbaarheid** geeft aan in hoeverre het geconstateerde type zichtbaar is in jouw gedrag naar de buitenwereld.

¹ Erachter staat de nederlandse vertaling genoemd. Omwille van het overzicht, kiezen we er bewust voor om de uitgebreidere uitleg hier achterwege te laten, maar deze kan later uiteraard gegeven worden en uiteraard staan ze in de rapportage vermeld.