

Burn-out: Weten wat bij je past?

Sta stil bij je behoeften en natuurlijke talenten

Is dat wat je goed kunt automatisch wat goed bij je past?

Is dat wat je goed kunt automatisch wat goed bij je past en je energie geeft? Veel mensen zullen geneigd zijn te zeggen 'ja' of 'waarschijnlijk wel'. Maar je voelt het al aankomen: nee, dat is niet zo.

Een voorbeeld. Een huisarts die zeer werd gewaardeerd door zijn patiënten, collega's en personeel verloor steeds meer energie. Onderzoek naar behoeften (drijfveren), talenten en competenties liet zien dat hoewel deze arts zijn werk goed deed, dit maar in beperkte mate overeenkwam met diens behoeften en natuurlijke talenten. Persoon en werk waren geen goede match. Iemand kan het best lang volhouden – zeker met een flinke portie doorzettingsvermogen – maar op den duur komt het niet goed. Houd je van focus en lang geconcentreerd werken (je behoefte), en je werkt in een omgeving die wordt gekenmerkt door veel schakelen en ad hoc activiteiten, dan vind je op dat punt niet waar je bij gedijt. Als behoeften en aard van het werk te sterk of op te veel punten uiteenlopen, ontstaat stress of zelfs uitval.

“Als behoeften en aard van het werk te sterk of op te veel punten uiteenlopen, ontstaat stress of zelfs uitval.”

Sterke kant of aangeleerde vaardigheid?

Iedereen kent de term sterke kanten. Dat zijn vaardigheden waar je goed in bent, die je plezier geven en waar je energie uit haalt. In sommige dingen ben je echter goed zonder dat je er echt plezier aan beleeft. Dan is eerder sprake van een aangeleerde vaardigheid dan van een sterke kant. Je kunt het goed omdat je er veel ervaring mee hebt, bijvoorbeeld omdat de functie het van je vraagt. Maar plezier en energie haal je er niet uit. Sterke kanten en aangeleerde vaardigheden zijn dus twee verschillende dingen. Houd ze uit elkaar. Benut de eerste en zoek werk waarin je ze nodig hebt, en gebruik de tweede met mate. Wat je sterke kanten zijn, zien anderen soms scherper dan jijzelf, omdat het gedrag betreft dat je natuurlijk afgaat en waarvan je denkt 'dat kan toch iedereen?'.

Een extra onderscheid maakte psycholoog Alex Linley. Hij maakte gewag van enerzijds 'onderontwikkelde sterke kanten' en 'tekortkomingen'. Op de werkvloer of wanneer je nog

in opleiding bent word je geacht vaardigheden te ontwikkelen die je zou moeten hebben maar die je nog onvoldoende hebt. Begrijpelijk, maar sta erbij stil of die vaardigheden bij je passen of niet. Betreft het vaardigheden die je met plezier inzet als ze eenmaal zijn ontwikkeld? Dan zijn dit 'onderontwikkelde sterke kanten'. Deze ontwikkelen draagt bij aan zelfontplooiing en welbevinden. In tegenstelling tot de ontwikkeling van 'tekortkomingen'. Deze vaardigheden staan zo ver af van iemands drijfveren en natuurlijke talenten, dat ze feitelijk niet ontwikkelbaar zijn. Dat wil niet zeggen dat je het bijbehorende gedrag niet kunt laten zien, zeker wel, maar dat zal altijd veel energie kosten. Pas dus op als de nadruk op je 'tekortkomingen' komt te liggen. Dan verlies je langzaam maar zeker energie en werkplezier.

Komen de eisen van je werk en je behoeften overeen? Kun je daarmee leven?

Natuurlijk heeft elk soort werk kanten die je minder aantrekkelijk vindt, denk aan administratie versus patiëntenzorg. Daar ontkom je niet aan. Maar zorg dat er meer is dat energie geeft dan neemt. Kom je altijd bekaf thuis, dan wordt het tijd te onderzoeken hoe dat komt. Wellicht komen de eisen van je werk en je persoonlijke behoeftes onvoldoende meer overeen. Wat er ook speelt: doe iets. In kleine, bij jou passende en haalbare stappen.

TEKST: Sandra Sanders, COACH EN TRAINER OP HET GEBIED VAN STRESS- EN BURN-OUTKLACHTEN.

Het artikel is eerder verschenen, en voor Touch aangepast op de doelgroep en gepubliceerd in september 2018.

[Lees hier eerdere artikels over burn-out.](#)

Wil je meer weten over chronische stress, burn-out preventie en/of begeleiding?

Neem contact met ons op via <mailto:info@touch-coaching.nl>.



Dit document is eigendom van Touch, training en coaching. Vond je het een waardevol artikel? En wil je het graag gebruiken of delen? Graag! Uiteraard wel met bronvermelding.

Wij delen graag onze kennis.

