

# Van stress naar Burn-out



## HET ERVAREN VAN STRESS

Een burn-out komt natuurlijk niet zomaar en sluipt er vaak in. Meestal wanneer je lange tijd stress ervaart. Dit kan zowel privé als zakelijk zijn.

## KLACHTEN

Langdurige stress is niet goed voor je lijf, dus gaat jouw lichaam klachten (signalen) vertonen. Klachten ontstaan vaak als eerste op een gevoelige plek, zoals nek- schouder- of darmklachten.



## OVERSPANNEN

Bij overspannenheid heb je al veel signalen van je lijf gemist en ben je maar doorgedenderd. Nu zit je in het stadium dat je sneller geïrriteerd bent, slapeloosheid ervaart en je jezelf neerslachtig, opgejaagd en vermoeid voelt.

## BURN-OUT

Bij een burn-out ben je aan al die vorige signalen van je lichaam totaal voorbij gegaan. Je bent nu in het stadium dat je geen oplossing ziet, geen keuzes kunt maken of actie kunt ondernemen.

