

Wat is burn-out?

Burn-out zijn langdurig opgekropte irritaties. Het is dus niet alléén de stapel werk die je doet crashen maar ook de ergernis die jij hierdoor beleeft en hoe jij hierop reageert.

Alle 3 woorden zijn dus belangrijk:

- **Ergernis**
- **Langdurig:** je ergert gedurende een langere periode en meermaals per dag
- **Opgekropt:** Je uit je ergernis niet of onvoldoende naar de persoon in kwestie die de ergernis veroorzaakt of die persoon hoort je niet of wil je niet horen



Het is dus onvoldoende om iets leuks te gaan doen om je ergernissen te compenseren. Als de frustratie op je werk zit, dan mag je in je privé zoveel leuke dingen doen als je wil (yoga, citytrip, sporten, ...), je probleem op het werk raakt hierdoor niet opgelost. Ook al kun je met vrienden of je partner de ergernis bespreken, ook dat helpt niet want zij hebben geen invloed op de veroorzaker van je probleem.

Noteer daarom hieronder al je ergernissen en rangschik ze daarna volgens belangrijkheid

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....
- 16.....
- 17.....
- 18.....
- 19.....
- 20.....