

Inhoud

Voorwoord	11
Leeswijzer	13
1 Voordat je begint ...	15
1.1 Voor wie?	15
1.2 Eerst checken	16
1.3 Wat is een burn-out en hoe ontstaat hij?	22
1.4 Herstel met het 3B-programma voor burn-out	26
1.5 Stap 0: Afremmen	28
2 Stap 1: Basis	31
2.1 Wat heb je nodig in de Basis?	32
2.2 Burn-out: niet alleen psychisch, ook lichamelijk	32
2.3 Waarom herstellen van een burn-out tijd kost – Stresshormoonbalans	33
2.4 Niets doen helpt niet	36
2.5 Rust terugvinden en leren genieten – Leefregels	37
2.6 Bewegen – Broodnodige opbouw van conditie en energievoorraad	39
2.7 Balans in de dag met je eigen dagindeling	42
2.8 Eten en drinken	47
2.9 Tips bij slecht slapen	48
2.10 Samenvatting van stap 1	51

3	Stap 2: Bewust	55
3.1	Bewust worden van signalen van stress – Handvat	56
3.2	Momenten van overbelasting	61
3.3	Waardoor ontstaan vermoeidheid en energietekort?	62
3.4	Weer opnieuw gaan genieten – Ontspanningslijst	63
3.5	Hoe kun je met onbegrip omgaan?	64
3.6	Acht handvatten hoe je malen en piekeren kunt ombuigen: van dubben naar doen!	66
3.7	Oplossingsgericht denken bij piekeren	70
3.8	Energiegevers en energievreters op het werk	76
3.9	Stressbronnen en oorzaken van stress – Samenvatting	79
3.10	Werkhervatting	81
3.11	Samenvatting van stap 2	86
4	Stap 3: Bekwaam	89
4.1	Opknappen door reëel denken	90
4.2	Hoe je bij stress goed voor jezelf kunt zorgen	99
4.3	Prille balans verstevigen	103
4.4	Stressmomenten tijdig ombuigen	105
4.5	Vijf manieren om chronische stress te voorkomen	110
4.6	Eerste stap naar ontspanning: aandacht naar binnen brengen	113
4.7	Werk of loopbaan anders inrichten?	115
4.8	Terugval: wat te doen en hoe te voorkomen?	120
4.9	Samenvatting van stap 3	124

Bijlagen		
1	Burn-out Quick Scan	127
2	Depressie of niet?	129
3	Welke verplichtingen heb je als werknemer bij ziekte?	131
Bronnen		133
Verder lezen		135
Dankwoord		139
Over de auteur		141
Beter leven		143