

Een burn-out heeft 3 kenmerken: drastisch energieverlies, twijfelen aan eigen competenties en anderen onpersoonlijk behandelen

Een constante bij mensen met een burn-out is dat het gaat over mensen met een hoge gedrevenheid die het werk zien als belangrijkste bron van zelfrealisatie.

Bij een aantal mensen ontstaat een burn-out door te hoge loyaliteit, door perfectionisme, de drang om te blijven presteren.

In de meerderheid van de gevallen ligt de oorzaak van een burn-out in een relationeel conflict. Onderliggend is er steeds een vechtrelatie met één persoon op het werk waardoor ze zich gehinderd voelen. Beide partijen gaan onhandig om met het conflict aardoor er een mentaal gevecht ontstaat. Doordat de ene de andere probeert te overtuigen en mislukt, gaat hij steeds meer piekeren en verliest hij zijn energie.

Een partij heeft gelijk, de andere heeft ongelijk. Een wereld van daders en slachtoffers. De betrokkene breekt en wordt ziek. De omgeving vindt dat hij zich aanstelt.

Een circulaire benadering: alles wat je doet en zegt, heeft effect op wat een ander doet en zegt. Als je die wederzijdse invloed bespreekbaar kunt maken, dan verdwijnen die beelden en kunnen relaties geoptimaliseerd worden.

Luk Dewulf