

BURN-OUT?



*Pieter Frijters
ontdekte waar
de resetknop zit*

Pieter Frijters (zie foto rechts) ontdekte waar de ruis in je brein huist die maakt dat je hoofd vol watten zit, er enkel ruimte is voor piekeren en niet of nauwelijks nog iets positiefs bij je binnenkomt. En, niet geheel onbelangrijk, waar de resetknop zit. Inmiddels 29 jaar en ruim 30.000 cliënten verder, verbaast het hem nog altijd dat er zoveel langdurige hersteltrajecten voor burn-out zijn, terwijl het allemaal veel vlotter kan. Een interview met Pieter Frijters, ontwikkelaar van de MindTuning-methode en MindTuning-coach Nic Oosterveer.

Pieter Frijters is wars van 'volgens het boekje'. "Anders had ik deze methode ook nooit ontdekt", lacht hij. Een blad voor de mond nemen, dat doet hij ook niet. Het statement: 'Burn-out is een zegen, wees dankbaar', werd jaren geleden door hem geïntroduceerd. Het leverde naast enthousiaste reacties ook kritiek op. "Sommige mensen voelden zich onbegrepen", legt hij uit. "Maar je draaglast is groter dan je draagkracht; dát wil een burn-out je zeggen. Het is een wake-upcall die nodig is om het roer om te gooien. Zonder een flinke klap van 'de man met de hamer' gebeurt dat bij heel wat mensen nou eenmaal niet, want dan zouden ze doorgaan totdat ze een ernstige ziekte krijgen of dood neervallen. Dus ja, je mag je lichaam bedanken als het op de noodrem trapt."

Tijd komt nooit terug

Pieter Frijters ontwikkelde de MindTuning-methode toen burn-out nog zwaar overspannen heette. Hij zat zelf jaren opgebrand thuis en klopte tevergeefs aan bij de reguliere hulpverlening. "Ze probeerden het wel, maar het lukte ze niet om mij te helpen. Ik kwam geen stap verder." Toen hij per toeval zelf de resetknop vond, bruijste hij in no time weer van de energie. "Terwijl ik daarvoor nog slechts een schim van mezelf was."

De methode die hij inmiddels heeft op punt gezet, vraagt van cliënten dat zij twee, hooguit drie keer, tweeënhalf uur aanschuiven in de MindTuning-praktijk in Waddinxveen. "Het leven is veel te kort voor een ellenlang traject."

Zonder zijn eigen burn-out en flink wat angsten die tot overmaat van ramp ook de kop op staken, zou hij de MindTuning-methode nooit ontwikkeld hebben. "En was ik niet de persoon die ik nu ben, met het trainingsinstituut dat ik nu leid en de inzichten die ik verworven heb. Dat zijn dingen om ontzettend dankbaar voor te zijn. Het is mijn levensvervulling, mijn passie."

Wensen vervullen geneest burn-out

"Het draait in de MindTuning-praktijk niet om je probleem, maar om jouw wens", vertelt Nic Oosterveer die tijdens het gesprek aanschuift. Vanwege de enorme toestroom van cliënten met burn-out- en/of angstproblematiek is hij de MindTuning-gelederen tien jaar geleden komen versterken. "Wat is jouw diepste wens? Wie wil je zijn en waar wil je naartoe?", dat is waar het om draait in het leven. En dat je inzichten en tools aangereikt krijgt om dat alles te realiseren.

Soms gaat het om een complete carrière-switch, maar vaker om zaken als je zelfvertrouwen vergroten, assertief worden, meesterschap over je denken krijgen, jezelf en anderen leiding leren geven, zodat je situaties die je gestrest, angstig of burn-out maken voortaan makkelijk kunt pareren of voorkomen.

*Wat is jouw diepste wens?
Wie wil je zijn en
waar wil je naartoe?
Dat is waar het om
draait in het leven.*

"Je kunt hiermee starten van zodra het weer helder is in je hoofd", vult Pieter Frijters aan. "Daar beginnen we mee tijdens de eerste sessie. Ik noem dat het tunen van je mind. Vergelijk het met een ouderwetse radio die niet correct op de juiste zender is afgesteld. Dat zorgt voor ruis. Als je aan de juiste knop draait, komt alles weer

helder binnen. Want ben je niet helder in je hoofd, dan kun je zoveel technieken en gereedschappen aanreiken als je wilt, dan nog zal het niet of nauwelijks bij iemand binnenkomen, laat staan dat de ander er werkelijk iets mee kan aanvangen. Het verzandt dan al snel in maandenlange therapie, soms zelfs jaren."

Strooien met 'oh ja-momenten'

"We beseffen heel goed dat zo ongeveer elke cliënt die bij ons binnenkomt met een burn-out en/of angst zich op dat moment niet gezegend voelt", zegt Nic Oosterveer. "Dankbaarheid voor wat je is overkomen openbaart zich tijdens het traject. Het is één van de vele 'oh ja-momenten' die je krijgt. Burn-out is geen straf. Het is geen: 'wat behandelt het leven mij toch oneerlijk'. En ook niet de schuld van anderen. Het is je innerlijk kompas dat aangeeft: jij verdient iets veel beters. Het wordt tijd om een andere weg in te slaan. Met andere woorden: ga het anders doen dat je deed, dan krijg je iets anders dan je kreeg."



MIND-TUNING-TIPS *om burn-out te voorkomen*



1. Waardeer jezelf

Jezelf vergelijken met anderen is een gelopen wedstrijd. Je komt meestal slechter uit de verf dan die ander. Het maakt je ontevreden. Natuurlijk zal je altijd iemand weten te vinden waarvan je denkt dat hij of zij sneller, beter of mooier is dan jij. Besef dat die ander zichzelf meestal ook weer vergelijkt en ontevreden is. Je gedraagt je als een vogel die zou willen kunnen zwemmen als een vis, terwijl de vis juist wil vliegen als een vogel. Beide zien niet hoe gezegend ze zijn met alles wat ze wél hebben.

2. Plaats jezelf niet op een voetstuk

Denken dat je meer of beter bent dan een ander is net zo bedrieglijk. Misschien ben je beter dan een ander in jouw belevingswereld, maar de rest van de wereld ziet dat wellicht heel anders. Bovendien ken je het verhaal van die ander niet. Zelfingenomenheid maakt je blind voor wat anderen je te bieden hebben. Het stagneert je groei. Een haas die zichzelf op de borst klopt omdat hij de schildpad ver vooruit blijft, zet na gemiddeld tien jaar geen stap meer. Terwijl de schildpad op z'n dooie gemakje honderden jaren oud wordt.

3. Stop met verzet

Iedereen weet dat vechten tegen de bierkaai zinloos is. Toch is het voor velen een automatisme om controle te willen hebben over zaken waar je geen controle over hebt. Kies voortaan voor acceptatie in plaats van verzet. Dit betekent niet dat je een probleem ontkent. Integendeel, je sluit er vrede mee. Je verspilt geen energie meer door ertegen te vechten en kunt al je energie aanwenden voor het zoeken naar een oplossing.

4. Wees geen automaat

Een groot deel van de dag leef je op de automatische piloot. Dat komt omdat handelingen zich zo vaak herhalen, dat we ze bijna met onze ogen dicht kunnen doen. Ook gedachtepatronen herhalen zich op de achtergrond, terwijl je er niet echt met je hoofd bij bent. Check daarom het programma van je eigen automatische piloot regelmatig en stel dit bij. Ben je in je hoofd bijvoorbeeld bezig met wat je allemaal niet wilt, dan levert dat enorm veel stress, gepieker en in cirkels denken op. Je komt er geen stap mee vooruit. Verander je focus naar: wat wil ik wel!

Kortom: je kunt geen appels met peren vergelijken. In jouw leven draait het om jouw groei en om jouw progressie. Word iedere dag een beetje beter dan jezelf. De enige persoon met wie jij je voortaan mag vergelijken, is de persoon die je gisteren was.

5. Weet wat je zoekt

Wanneer je in volle vaart op je ski's van een berghelling naar beneden raast, ervaar je vrijheid met hoofdletters. Het is het verlangen naar vrijheid dat ervoor zorgt dat je elk jaar een skivakantie boekt. Het skiën op zich is slechts een middel. Zo kan het zijn dat je naar innerlijke rust snakt als je verlangt naar een huisje midden in de natuur. Verlang jij bijvoorbeeld naar vrijheid? Ga dan eens na met welke gedachten en gedrag jij jezelf beknoot en gevangen houdt. En laat jezelf vrij. Doe dit met betrekking tot alle leegtes in jezelf die je graag opgevuld wilt zien.

6. Volg je natuur

De natuur is altijd in beweging. Niets is blijvend of statisch. Als je wilt floreren is het noodzakelijk om mee te gaan in deze dynamiek. Angst voor het onbekende is vaak wat je tegenhoudt. Maar angst voor het onbekende is angst voor het leven. Je kunt dit relativeren door je eens bewust in de levensprocessen op aarde te verdiepen. Heb je ooit een rups gezien die besloot geen vlinder te worden uit angst voor het onbekende? Of een door angst gedreven bloemknop die zich niet durfde te openen? Alles in de natuur laat ongegeneerd van zich zien en horen. Dat heeft maar één doel: volledig tot wasdom komen. Jij bent daar onderdeel van. Dus volg jouw natuur en zet stappen! En maak van elke 'waarom niet' die je tegenhoudt een 'waarom wel'.

7. Kijk eens vaker in de spiegel

We weten allemaal dat je jezelf ziet in een spiegel en dat je spiegelbeeld verandert van zodra je zelf verandert. Als iemand boos in de spiegel kijkt en nog bozer wordt omdat het spiegelbeeld niet terug lacht, kun je feilloos uitleggen waarom dit gebeurt. Enkel een lach in de spiegel levert een lach als reflectie op. Kijk je boos, dan krijg je een boze blik terug. Hoe lekker je in je vel zit en je leven eruit ziet, heeft met hetzelfde mechanisme te maken. Het leven dat je leidt is de reflectie van wat je denkt, voelt en doet. Wees je hiervan goed bewust en gebruik de tips hierboven om uit de burn-out-zone te blijven.

Meer weten over de MindTuning-methode?
Surf naar www.mindtuning.nl