

Van Klacht naar Kracht: Begeleiding bij burn-out

Van Klacht naar Kracht

Individuele coaching bij burnout- gerelateerde klachten

Mensen van alle leeftijden kunnen te maken krijgen met burn-out, letterlijk 'op-branden'. Het is een energiestoornis die er langzaam in sluipt, vaak zonder dat je je ervan bewust bent. Als je je er dan bewust van wordt, zit je er middenin.

Zelf kan ik erover meepraten. Ruim twintig jaar werkte ik als lichaamsgericht therapeut met een succesvolle eigen praktijk. Ik deed dit met veel plezier en zat goed in mijn vel. Maar zelfs als expert op het snijvlak van emoties en het fysieke lichaam herkende ik de signalen te laat voor wat ze waren: ik raakte oververmoeid, voelde een groeiende afstand tot mijn werk en kreeg lichamelijke klachten.

Dankzij liefdevolle steun en begeleiding ben ik er weer bovenop gekomen, een wijzer en gewaarschuwd mens. Mede dankzij mijn ervaring als therapeut kon ik mijn eigen herstel goed volgen en verwoorden. Dit heb ik gebruikt bij het ontwikkelen van een eigen effectieve aanpak bij burn-out.

Mijn visie

Ik werk vanuit de overtuiging en ervaring dat emotionele blokkades zich in ons lichaam vastzetten, als een emotioneel/fysiek geheugen. Bij burn-out is dit niet anders. Vaak is er die spreekwoordelijke druppel die de emmer doet

overlopen, waardoor onderliggende gedragspatronen de ruimte krijgen om naar boven te komen. Het gaat er dan om deze patronen te signaleren, te herkennen en te erkennen, en ze dan te transformeren.

Mijn aanpak

In een **gratis intakegesprek** brengen we samen in kaart hoe jouw situatie is.

Zit je er middenin of kun je nog voorkomen dat je in een burn-out belandt?

Heb je het ergste al achter je en wil je het voortaan anders doen?

Passend bij jouw situatie stel ik vrijblijvend een aanpak-opmaat voor, bestaande uit een aantal individuele coachingsessies met mij.

In mijn begeleiding bij burn-out gebruik ik het lichaam als middel om de blokkades los te maken en los te laten. Mijn aanpak is praktisch, waarbij ik ook de spirituele kant betrek. Om op een liefdevolle manier, met respect voor jezelf, het evenwicht tussen hoofd en lichaam te hervinden. Zodat draagkracht en draaglast blijvend in balans zijn. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven is daarbij essentieel in elke fase: voor, tijdens én na de burn-out.

Na het gratis intakegesprek zijn de tarieven per consult zoals vermeld op mijn [consultpagina](#).

Bel of mail me gerust als je meer wilt weten over mijn begeleiding bij burn-out.