



## TACKLE BURN-OUT VOORGOED

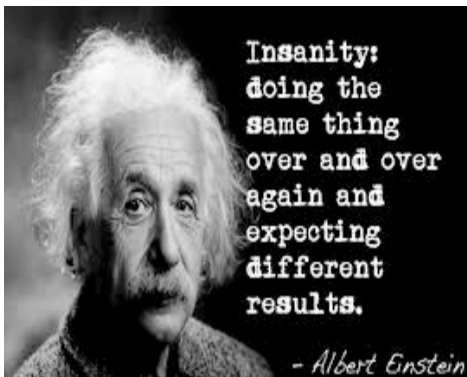
### 'SNAP DAT HET GEEN SNAP-PROBLEEM IS'!



Wanneer mensen zich onlogisch gedragen, d.w.z. gedrag inzetten dat geen doel dient, dan stel ik mezelf altijd de vraag: 'is het Hoofddedrag of is het Buikgedrag?' (zie hoob-methode®).

Hoofddedrag is te beïnvloeden met extra kennis in de vorm van een cursus, opleiding, training of een goed advies. We spreken dan over z.g. 'snap-problemen' omdat de gewenste gedragsverandering op gang komt d.m.v. extra kennis en inzichten.

Hebben we te maken met Buikgedrag dan hoor je mensen vaak zeggen: '*ik snap dat ik iets anders zou moeten doen, en toch krijg ik het niet voor elkaar*'. In deze situaties hebben we kennelijk *niet* te maken met z.g. 'snap-problemen' en kunnen we dus stoppen met het beïnvloeden van gedrag d.m.v. extra kennis. Toch wordt veelvuldig getracht om Buikgedrag op deze wijze te beïnvloeden. Mensen zijn hierin buitengewoon volhardend. En, hoe goed de talrijke modellen en analyses ook zijn, de gewenste gedragsverandering zal zeker niet blijvend zijn of erger, zelfs helemaal niet op gang komen.



In geval een (bijna) burn-out of chronische overbelasting is er altijd sprake van Buikgedrag. Dieper gewortelde gedragspatronen, die zo kenmerkend zijn voor Buikgedrag, leiden tot ongezonde stressniveaus en stressgerelateerde fysieke en emotionele klachten. Dit betekent dat alle cognitieve coaching en therapieën ontoereikend zijn om blijvend te kunnen herstellen en ook om herhaling van burn-out te voorkomen. Het is dan ook opvallend dat in de meeste gevallen wel cognitieve therapie of coaching wordt aangeboden.

***Een burn-out is slechts een symptoom van Buikgedrag dat geen doel dient.*** Toch blijkt men bijzonder hardnekkig in kansloze pogingen om Buikgedrag te willen veranderen met extra kennis, inzichten, modellen en analyses. Het gevolg hiervan? Terugval in oude gedragingen waardoor de volgende burn-out weer op de loer ligt. Dit komt omdat het echte probleem, *de oorzaak van het inzetten van Buikgedrag dat geen doel dient*, volledig buiten schot blijft. Behalve frustratie en energieverlies bij de direct betrokkenen, zij zijn namelijk wel bewust geworden van hun buikgedrag dat geen doel dient, is het ook een enorme verspilling van geld en tijd.

**Tackle burn-out voorgoed, volg de drie stappen van de unieke hoob-methode® en**

### 'SNAP DAT HET GEEN SNAP-PROBLEEM IS'!

Voor meer informatie:

Jeroen Peterse, Intellectueel eigenaar hoob-methode®

Mob: 06-55361839 | [j.peterse@ont-wikkel.nl](mailto:j.peterse@ont-wikkel.nl)

[Ont-wikkel Human Capital BV](http://Ont-wikkel Human Capital BV) | Malmöpad 4, 3067PW Rotterdam | [info@ont-wikkel.nl](mailto:info@ont-wikkel.nl) | +31 (0) 85 8769008

KvK: 28101532 | Bank: NL35 INGB 0004295908 | BTW: NL.8134.60.840.B.01

[www.ont-wikkel.nl](http://www.ont-wikkel.nl) | [www.nederlandscentrumvoorgedragscoaching.nl](http://www.nederlandscentrumvoorgedragscoaching.nl) | [www.logischgedrag.nl](http://www.logischgedrag.nl)