

BURNOUT TEST

HET IS OKÉ OM HULP TE VRAGEN





Voel jij je vaak moe, leeg of opgejaagd?

Je hoofd maakt overuren. Je lijf schreeuwt om rust. Maar jij gaat door. Want stoppen voelt als falen.

Deze test met 28 vragen geeft je direct inzicht:

👉 Waar sta je nu?

👉 En wat heb jij nodig om weer rust, ruimte en regie te voelen?

Beantwoord de vragen eerlijk en zonder oordeel.

Dit is geen diagnose, dit is een spiegel.

Eentje die jou helpt van overleven naar leven te bewegen.

Klaar om te ontdekken hoe het écht met je gaat?

Laat je hoofd even los... en vul 'm in. ❤️

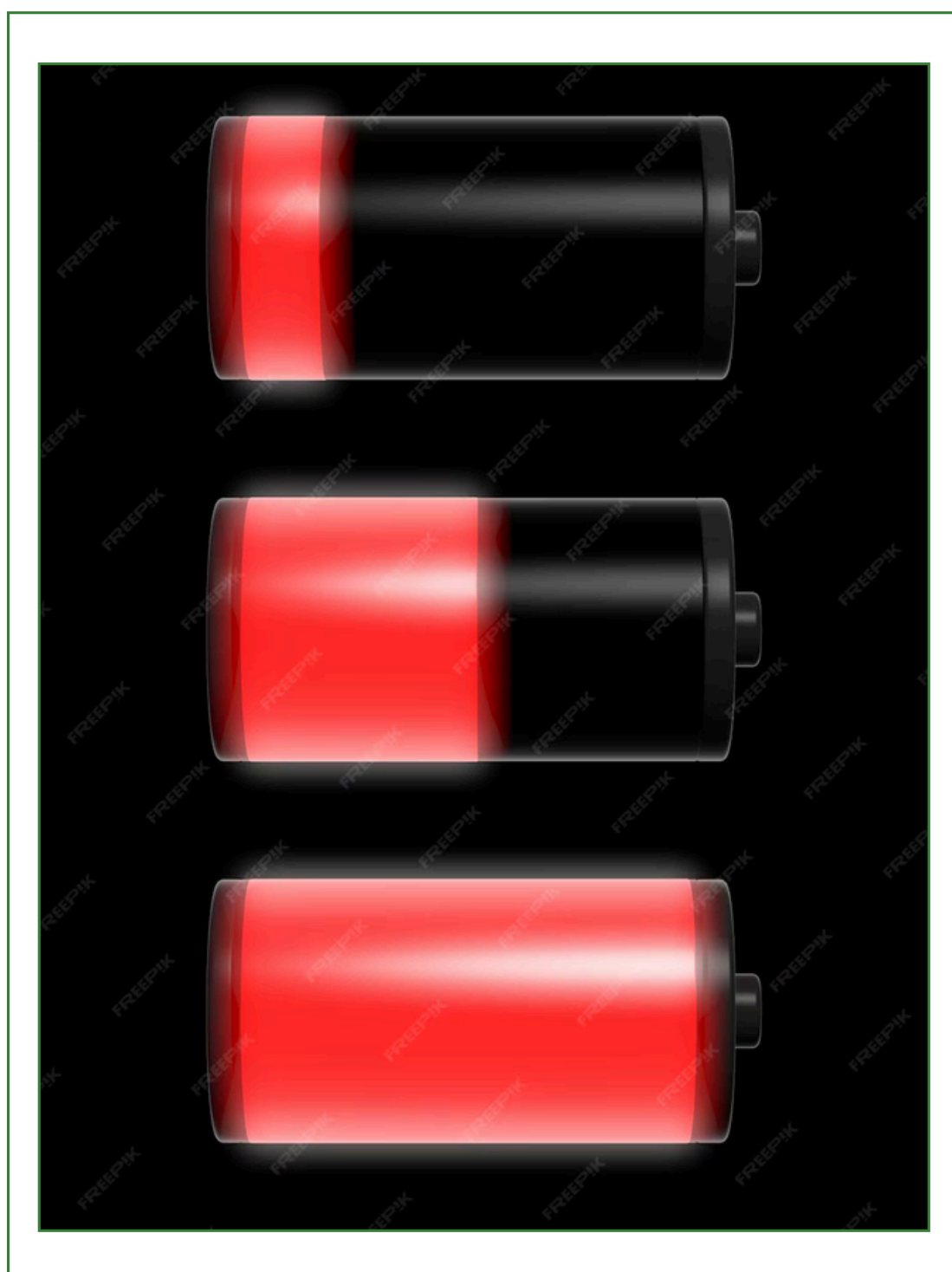


Zelftest: Hoe op ben jij écht?

28 signalen die je vertellen dat het niet gewoon druk is maar dat jij op bent.

Zet een vinkje bij alles wat jij (her)kent.
Durf eerlijk te zijn, niemand kijkt mee, behalve jij.

Daarna krijg je jouw uitslag onderaan.





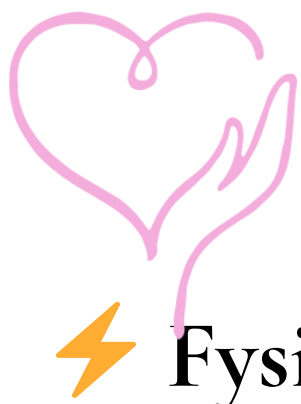
Mentaal & Cognitief

- ☐ Je hoofd staat nooit stil en gedachten razen door.
- ☐ Je geheugen laat je in de steek (namen, afspraken, woorden vergeten).
- ☐ Je kunt je moeilijk concentreren (ook op simpele dingen).
- ☐ Je voelt een constante innerlijke onrust.
- ☐ Je kunt niet meer kiezen en alles voelt te veel.
- ☐ Je hebt het gevoel nergens meer écht bij te zijn.



Emotioneel & Psychisch

- ☐ Je bent sneller geraakt of geëmotioneerd dan normaal.
- ☐ Je voelt je prikkelbaar, kort lontje, snel boos of huilerig.
- ☐ Je voelt je somber of leeg, ook als er geen directe reden is.
- ☐ Je voelt je schuldig of schaamt je dat je je zo voelt.
- ☐ Je twijfelt aan jezelf, je waarde, je kunnen.
- ☐ Je voelt je alleen, ook al ben je niet alleen.



Fysiek & Lichamelijk

- ☐ Je wordt moe wakker, ook na een hele nacht slapen.
- ☐ Je lijf voelt zwaar, log of gespannen.
- ☐ Je ervaart hoofdpijn, buikpijn of spierspanning zonder duidelijke reden.
- ☐ Je hebt hartkloppingen of een gejaagd gevoel.
- ☐ Je slaapt slecht of wordt vaak 's nachts wakker.
- ☐ Je bent vaak ziek of herstelt langzaam van iets simpels.
- ☐ Je adem zit hoog of onregelmatig – soms zucht je zonder het te merken.



Gedrag & Gewoontes

- ☐ Je zegt overal “ja” op, ook als je nee voelt.
- ☐ Je bent altijd bezig en stilzitten voelt onrustig.
- ☐ Je hebt geen plezier meer in dingen die je vroeger leuk vond.
- ☐ Je trekt je terug uit sociale contacten.
- ☐ Je hebt eet- of drinkgewoontes veranderd (meer of minder).
- ☐ Je verlangt naar “even niets” een eiland zonder wifi, mensen of verplichtingen.
- ☐ Je bent bang dat als je toegeeft aan je moeheid... je nooit meer opstaat.



Uitslag & Inzicht:

✓ 0–7 vinkjes

Je staat onder spanning, maar functioneert nog. Dit is je kans om preventief bij te sturen.

Vraag jezelf af: waar mag het zachter?

✓ 8–14 vinkjes

Je loopt al op halve kracht. Je lijf en hoofd vragen om aandacht.

Kijk eerlijk: wat houdt je nog overeind dat je eigenlijk niet meer draagt?

✓ 15–21 vinkjes

Je zit midden in het grensgebied van burn-out.

Dit is niet meer “druk” – dit is overleven.

Tijd om af te remmen, niet straks... maar nu.

✓ 22 of meer vinkjes

Lieve jij:

Je bent niet gek.

Je bent op.

Je hoeft niet nóg langer vol te houden.

Je mag kiezen voor hulp.

En ik ben er, als jij klaar bent om te stoppen met overleven.



DM me het woord “PAUZE” dan kunnen we samen de uitslag bespreken en kijken we samen wat jij nodig hebt.



Connie van Bossé
Burn-Out coach voor vrouwen

Wauw! Je hebt het gedaan en dat zegt al heel veel.

Deze 28 vragen hebben je even stil laten staan bij jezelf.

Bij hoe het écht met je gaat.

En misschien heb je nu wel een confronterend, verrassend of juist bevestigend inzicht gekregen.

Weet dat alles wat je voelt er mag zijn.

Je hoeft dit niet alleen te dragen en je hoeft het zeker niet pas serieus te nemen als het "te laat" is.

Wil je even sparren over jouw uitkomsten?

Dan zijn dit de volgende stapjes die ik voor je klaar heb staan:

Plan een inzicht & Reset Call voor €27,- en krijg gelijk 3 tips waar je direct mee aan de slag kunt gaan. Zodat je al gelijk verandering kan gaan inzetten.

Of schaf mijn e-book vol oefeningen en inzichten over stresssignalen en wat je nu al kunt doen aan voor slechts € 23,95



Volg me op Instagram voor meer herkenning & herstel-tips:

[@connie_burnout_reiki_coach]

Alles terugvinden? Ga naar: [www.helpinghandsandmore.nl]

**(En ja, dat ben ik hiernaast,
met een luisterend oor en nuchter advies 🤗)**

Je hoeft het niet alleen te doen.

**Liefs,
Connie**

