

Bewaak je veerkracht:

Herken de signalen van roofbouw


Dit is roofbouw


Om roofbouw te herkennen, moet je eerst weten wat het is en hoe het werkt. Heel simpel zit het zo: als je mentale of lichamelijke inspanning levert, gaat je stresssysteem een tandje harder werken om jou van energie te voorzien. Door rust en ontspanning vul je je energievoorraad weer aan en kan je lichaam herstellen.


Doe je dit niet, doordat je steeds doorwerkt? Te weinig slaapt? En weinig pauzes neemt? Dan draait jouw lichaam overuren, ontstaat er energietekort en achterstallig onderhoud. Doe je dit voor een langere periode, dan pleeg je roofbouw op jezelf en verlies je veerkracht. Dat kan uiteindelijk leiden tot stressklachten en burn-out.

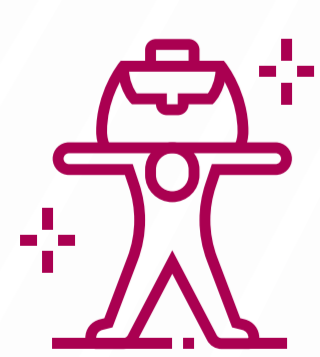
Zo herken je het

 **Futloos**
Na je werk kom je tot niets


 **Geen zin**
Je hebt geen zin meer in de dingen die je normaal leuk vindt

 **Gespannen**
Ontspannen gaat moeilijker, je staat continu op scherp


 **Kort lontje**
Je bent emotioneel, sneller aangebrand en kan niet incasseren


 **Spanningsklachten**
Door gespannen spieren heb je hoofd-, spier- en/of rugpijn

 **Piekeren**
Je kunt de dingen niet meer loslaten

 **Niet kunnen stoppen**
Je werkt meer, terwijl je werktempo trager wordt

 **Concentratieproblemen**
Je vergeet dingen en maakt meer fouten

 **Slaapproblemen**
Je komt moeilijk in slaap, wordt veel wakker en bent 's ochtends nog moe

 **Vaker ziek**
Je pakt elke griep mee door een verlaagde weerstand



TIP

“Hard aan het werk?
Vergeet niet hard te herstellen!”

Zo voorkom je het

- + Zorg voor goede nachtrust
- + Neem vermoeidheid serieus
- + Doe één ding tegelijk
- + Eet verstandig
- + Ga iedere dag minimaal 15 minuten naar buiten
- + Beweeg voldoende
- + Plan rustmomenten in je agenda
- + Denk na je werk aan andere dingen
- + Wees alert op de roofbouwsignalen hiernaast en zoek op tijd hulp

Doorbreek de neerwaartse spiraal

Herken jij de signalen van roofbouw bij jezelf? En lukt het je niet om het tij te keren? Doorbreek dan de neerwaartse spiraal met CSR-coaching. Op een wetenschappelijk onderbouwde manier zorgen we dat jij je zo snel mogelijk weer goed voelt. En blijft voelen!

[Lees meer over de CSR-methode](#) of [vind direct een erkende CSR-coach in de buurt.](#)

CSR-coaches herken je aan deze logo's en zijn vindbaar op [csrcentrum.nl](https://www.csrcentrum.nl).

Partner van

CSR expertisecentrum
stress & veerkracht

ERKENDE
CSR
COACHING