

Eigen Fundament Retreats

# Burn out, een vloek of een zegen?

Tekst: Ivonne de Thouars

Dagelijks maken we honderden keuzes en lossen we ingewikkelde zaken op. Tegelijkertijd hebben we moeite om de simpele vraag 'wie ben ik' te beantwoorden. "We identificeren ons met wat we doen en wat we hebben, maar niet met wie zijn. Daardoor verliezen we grip op ons leven met als gevolg stress en een groeiend aantal burn outs", zegt Patrick R. van Zuijlen, oprichter van Dé Bedrijfs optimalisator® en Eigen Fundament.



Steeds meer mensen hebben te maken met onrust, te veel stress en maar liefst 17% heeft burn out verschijnselen. Van Zuijlen vindt dit een logische ontwikkeling omdat we de grip zijn kwijtgeraakt op wie we wezenlijk zijn. Met Eigen Fundament biedt hij retreats aan om die grip weer terug te krijgen. Mensen die een burn out hebben of dreigen te krijgen, noemt hij een interessante doelgroep. "Met een burn out heb je namelijk rock bottom geraakt en dat betekent dat je dingen anders moet doen. Als je bewust wordt van de noodzaak, is dat de eerste stap om weer grip te krijgen. Mensen met een burn out hebben een noodzaak daartoe en dat is een felicitatie waard. Veel cursussen bij een burn out zijn erop gericht om zo snel weer terug in arbeidsproces te komen. Dat lijkt logisch, maar het maakt de kans op herhaling groot. Wij maken met de retreats van Eigen Fundament het verschil op zielsniveau, waarmee je groeit naar een professioneel en privé-leven dat bij je past. Zodat je energie vergaart in plaats van verliest. We gaan niet uit van pro-

tocollen, want die roepen bij veel mensen direct verzet op en dat herken ik wel. In onze retreats pakken deelnemers hun fundament op zielsniveau aan. Hierdoor ervaren onze deelnemers veel sneller, grondiger en blijvender effecten."

## Belangrijke factor

Van Zuijlen, van oorsprong bedrijfskundige, heeft in zijn loopbaan nationaal en internationaal vele bedrijven geoptimaliseerd. Gespecialiseerd in crisis- en herstructureringsmanagement heeft hij noodlijdende MKB-bedrijven weer winstgevend gemaakt en door de crisis gesleept. "Ik werd op interim-basis en later vanuit mijn eigen bedrijf ingezet bij ondernemingen waar de product/markt combinaties of management en directie niet meer optimaal functioneerden. Daarbij heb ik alle mogelijke vraagstukken behandeld waar DGA's of ondernemers mee te maken hebben. Samen met hen maakte ik onderscheidende strategische plannen. Een goed plan met onderscheidend vermogen en 'de juiste mensen de juiste dingen

laten doen', is lange tijd de basis geweest om bedrijven succesvol te maken. Daar is in de loop van de tijd een belangrijke factor bijgekomen die zeker zó belangrijk is."

## Succes en werkgelek

Van Zuijlen ervaaarde dat het grootste potentieel en daarmee de winstgevendheid van bedrijven in de mensen zit. "Een strategische bespreking over de toekomst van de ondernemer en zijn bedrijf gaat vroeg of laat ook over persoonlijke kwesties. Je kunt een bedrijf niet los zien van de mens en vice versa. Succes gaat om geluk. Mensen die werkgelek ervaren, hebben een hogere productiviteit, lager ziekteverzuim en minder kans op een burn out. Ze hebben een hoger commitment, zeker als hun werkgever zich actief inzet om het werkgelek te verhogen."

## Hands-on levenswijsheid

Belangrijke vragen bij het coachen, zijn 'hoe kan je het diepste potentieel van mensen ontsluiten?'

en 'hoe krijgen we ze in beweging?'. "Deze vragen zijn niet eenvoudig te beantwoorden, terwijl er bibliotheken vol zijn geschreven over levenswijsheden. Ik vroeg me af waarom deze schatkisten vol kennis bij zo weinig mensen terechtkomen. Vaak komt dat door de manier waarop erover wordt gecommuniceerd. Het onderwerp wordt dan wollig benaderd, dus weinig praktisch. Er zijn niet veel programma's met een hands-on methodiek die je gemakkelijk kunt integreren in je leven. Vandaar dat we in 2017 Eigen Fundament hebben opgericht, met programma's voor bedrijven, individuen en groepen die hun ziel willen (her)ontdekken en groeien in betekenis. En voor mensen die het gevoel hebben dat ze de balans tussen privé en werk kwijt zijn, geleefd worden, een burn out hebben of dreigen te krijgen en meer grip willen op hun leven. Met persoonlijk leiderschap helpen wij hen op weg naar een 9 voor succes, geluk én rust."

## Grip terugkrijgen

Naast Businessprogramma's zoals 'Bedrijfs optimalisatie met Impact' en 'Eigen Werkgelek' zijn er Persoonlijke leiderschapsprogramma's. Deze worden individueel of in groepen gegeven. "We belichten tijdens de retreats het vergeten stuk waarin mensen zichzelf terugvinden en van daaruit ontwikkelen de deelnemers krachtige actieplannen." De retreats van Eigen Fundament worden verzorgd door Van Zuijlen en associated partners Pauline van der Lee, specialist in fundamentele vitaliteit en integrale groei van professionals en Irma Koorn, coach in persoonlijke groei. Kenmerkend aan de retreats zijn de diepgang en de eenvoud. Eigen Fundament biedt ook persoonlijke begeleiding van 8-10 weken voor mensen met bijvoorbeeld een burn out, maar ook driedaagse stoomcursussen in groepsverband – voor business teams of individuen. "Je eigen fundament terugvinden betekent dat je weer grip krijgt op jouw situatie", zegt Van Zuijlen die samen met zijn collega's inmiddels meer dan 1.000 mensen heeft begeleid. De deelnemers aan de retreats zijn vaak ondernemers, managers of managementteams, maar ook mensen met verslavingen, obesitas of andere persoonlijke problemen zijn welkom. "Dat zien wij als foto's – het zijn onderliggende problemen die voortkomen uit het feit dat je de grip kwijt bent geraakt. We maken gebruik van universele kennis op zielsniveau, dus dat is op iedereen toe te passen. Onlangs is bijvoorbeeld de eerste puber gestart met ons programma. Gemeenschappelijke deler is dat onze deelnemers gelukkiger willen worden en gemakkelijker willen leven."

## Jezelf herkennen

Deelnemers waarderen de retreats met een 9,2 uit 10. "Wat hen vooral aanspreekt is de diepgang en wijsheid die gemakkelijk te begrijpen en integreren is. Deelnemers herkennen zichzelf weer en worden in hun kracht gezet. En daarmee kunnen ze ook de verbindingen met de mensen om zich heen verbeteren. We ontsluiten jouw oorspronkelijke kracht die er altijd was en zal zijn. We duiden de onrustzaaiers die dat tegenwerken en vaak voortkomen uit drijfveren als angst, ego, status, gehechtheid en hebzucht. Onze deelnemers vertellen dat ze eindelijk wakker zijn gewor-

den en weer de baas zijn over hun eigen leven. Je kunt het retreat zien als het mooiste cadeau dat je aan jezelf of anderen kunt geven. Want als je jezelf herkent, vergeet je dat nooit meer. Daardoor blijft het op de lange termijn effectief", vertelt Van Zuijlen. "We zijn overigens geen medici en trekken de grens als er meer specialistische hulp nodig is."

## Tot de kern komen

Een van de deelnemers aan Eigen Fundament is Albert, ondernemer en vader van drie pubers. Hij volgde onlangs een driedaagse retreat in kasteel Marquette te Heemstede. "Ik had het gevoel dat ik te veel ballen hoog moest houden, zowel zakelijk als privé. Daardoor ging ik gejaagd door het leven en ik wilde voorkomen dat mijn leven vastloopt door te veel stress en burn out-achtige verschijnselen." De ondernemer was aangenaam verrast door de persoonlijke aanpak. "We zijn in korte tijd echt tot de kern gekomen. Onze groep was heel divers, van ondernemers en managers van een groot bedrijf tot een eigenaar van een bokscentrum – en toch waren de onderliggende knelpunten herkenbaar. We hebben daarom ook veel van elkaar geleerd." Albert geeft aan dat hij vooral baat heeft gehad bij het herkennen van de onrustzaaiers in zijn leven en de manier waarop hij daarmee kan omgaan. "De kernvraag 'dient dit mij?' pas ik nu dagelijks toe. Ik weet wanneer ik de symbolische brug moet ophalen om mensen of zaken die onnodige energie vergen, te vermijden. Daardoor heb ik het gevoel dat ik minder geleefd word. Dit lijkt moeilijk in een tijd waarin zoveel van je geëist wordt, maar ik merk dat ik sterker in mijn schoenen sta en er op elk gebied winst door behaal. Ik gebruik mijn inzichten uit Eigen Fundament nu ook als vader en werk constant naar mijn vastgestelde doelen toe. De systematiek die me is aangeboden, is gemakkelijk toe te passen in mijn dagelijkse leven en dat brengt rust en reflectie."

## Beknopt en praktisch

Ook Hans, leidinggevende binnen een groot bedrijf, was deelnemer aan het retreat in Heemstede. Hij is in zijn werk betrokken bij een werkgroep over vitaliteit en duurzaamheid en maakte daar kennis met Eigen Fundament. "Patrick gaf een mini workshop en zijn insteek en aanpak spraken me erg aan. Omdat ik op zoek was naar handvatten om meer regie te nemen over mijn leven en werk, voelde ik direct dat deze aanpak en filosofie bij mij passen. Ik heb jaren geleden een burn out gehad en heb al eerder trainingen gevolgd, zoals Landmark en herken wanneer het tijd is om op de rem te staan. Deze retreat is luchtiger en praktischer. De doelmatigheid en diepgang gaan gepaard met de nodige humor. En de combinatie van overzichtelijke theorie met praktische oefeningen voor meer zelfredzaamheid vormen een mooie balans. Kijk, je kunt je verliezen in psychologische theorieën, maar je kunt ze ook beknopt en praktisch toepassen zoals in deze retreats gebeurt." Je moet volgens Hans wel de confrontatie met jezelf aandraven. "Vaak kun je bij een ander wel aanwijzen waar hun knelpunten liggen, terwijl dat voor jezelf veel moeilijker ligt. Gelukkig nodigden de groep en de begeleiders echt uit om open te zijn. De kwaliteiten van

de cursisten werden ook ad hoc toegepast; zo hebben we een boksles gekregen en heb ik zelf dansles gegeven. Ik heb geleerd waar mijn kracht ligt en hoe ik mijn onrustzaaiers herken en buiten moet sluiten. Dit pas ik dagelijks toe zonder te streng te zijn voor mezelf. Hierdoor sta ik makkelijker in het leven en ik hoor regelmatig terug van collega's en intimi dat ze me positief veranderd vinden. Ik heb kortom uit deze stoomcursus gehaald waar ik naar op zoek was en nodig had."

Hoe staat het met jouw (werk)geluk? Doe de test op <https://eigenfundament.nl/eigen-werkgelek/>

## Speciale aanbieding voor lezers van de Krant van de Aarde

Heb je het gevoel dat je geleefd wordt, ben je vermoeid of op zoek naar betekenis? Wil je een krachtig en gelukkig leven en weer grip krijgen? Streef je naar een 9 voor geluk, rust en succes? Maak dan gebruik van deze unieke aanbieding, speciaal voor de lezers van de Krant van de Aarde. Volg een retreat met maar liefst € 495 korting per persoon (Van € 2.495 voor € 2.000). Durf de confrontatie aan en neem de regie in je leven terug. Schrijf je in via [info@eigenfundament.nl](mailto:info@eigenfundament.nl) en vermeld daarbij 'Actie Krant van de Aarde'.

