

Overspanning

1. Hoeveel van de volgende klachten heb jij?

- ☐ Moeheid
- ☐ Verstoorde slaap
- ☐ Snel geprikkeld
- ☐ Emotioneler
- ☐ Piekeren
- ☐ Gejaagdheid
- ☐ Niet goed tegen herrie en/of drukte kunnen
- ☐ Vergeetachtigheid en/of concentratieproblemen

2. Herken jij de volgende uitspraken?

- ☐ Ik heb het gevoel het allemaal niet meer aan te kunnen.
- ☐ Ik kan thuis en/of op mijn werk niet goed meer functioneren

3. Ben jij...

- ☐ Een harde werker?
- ☐ Iemand met de instelling 'niet klagen maar dragen'?
- ☐ Een zorgzaam persoon?
- ☐ Iemand die graag invloed of controle heeft?
- ☐ Iemand die altijd goed of zelfs perfect werk wilt afleveren?
- ☐ Iemand die graag voor anderen klaarstaat?
- ☐ Iemand met een sterk verantwoordelijkheidsgevoel?
- ☐ Iemand die pauzes makkelijk inkort of overslaat?

Mogelijk is er sprake van
een overspanning