**Veel voorkomende kenmerken van Stress/Burnout en Flow**

**Stress/Burnout Flow**

**Gedrag Gedrag**

hyperactief ontspannen

agressief/gewelddadig eten, drinken en andere consumptie met

veel koffie, tabak, alcohol, drugs mate

te veel of te weinig eten sociaal gedrag ten opzichte van anderen

terugtrekken / passief slaapt goed

slaapproblemen assertief

cynische opmerkingen maken

**Gevoel (emotie) Gevoel (emotie)**

irritatie zelfverzekerd

gevoelens van frustratie genieten

woede en wrok vertrouwen in zichzelf en anderen

(onberedeneerde) angsten kan snel relativeren

achterdocht blijdschap

hulpeloosheid gelukkig

machteloosheid voldaan

nerveus

**Gevoel (lichaam) Gevoel (lichaam)**

vermoeid/uitgeput verhoogde bloeddruk houdt rekening met lichaam

hoofdpijn verhoogd cholesterol ontspannen

misselijkheid geheugenproblemen veelal geen chronische lichamelijke slaapproblemen concentratieproblemen ongemakken

duizelingen kan geconcentreerd werken

op scherp staan (fight / flight) snel herstel na vermoeidheid

rusteloos

pijnlijke spieren, pezen en gewrichten

nerveuze tics

**Gedachten Gedachten**

dagdromen en fantaseren positieve dagdromen en fantasieen

angstgedachten realistische gedachten over zichzelf

negatieve gedachten over zichzelf weegt af in belang van zichzelf en ander

achterdochtige gedachten assertief

agressieve gedachten

zelfopofferingsgedachten

perfectionistische gedachten

**Persoonlijke relaties Persoonlijke relaties**

conflicten met anderen op werk en/of privé sociaal actief

terugtrekken uit sociale activiteiten sociaal betrokken

verminderde belangstelling voor omgeving