



Bore-out test

Een bore-out is, zoals de naam al verraadt, een situatie waarin je onderbelast bent en niet genoeg gestimuleerd wordt.

Bore-out is een vervelingsziekte. Een bore-out wordt veroorzaakt door routinematig werk, of werk onder je niveau. De symptomen zijn vergelijkbaar met die van een burn-out. **Maar ze moeten niet met elkaar verward worden.**

Burn-out- bore-out

Bij een burn-out voel je je overweldigd. Een bore-out ontstaat juist **vanwege een gebrek aan uitdaging**. Of jij daar last van hebt? Hier doe je de gratis bore out test!

Volgens op Amerikaanse data loopt zo'n 15% van de werknemers met bore-out verschijnselen rond. Of datzelfde percentage geldt voor Europese of Nederlandse begrippen is de vraag. Dát het voorkomt is zeer zeker.

Burn-out

Een burn-out kennen we inmiddels wel. Je werkt te hard en hebt te veel te doen, waardoor je lontje opbrandt en het kaarsje dooft.

Bore-out

De symptomen van een bore-out lijken erg op die van een burn-out. Je **slaapt slecht** en **bent erg moe**, zowel lichamelijk als mentaal, ook als je je weinig hebt ingespannen. Daarnaast hebben mensen met een bore- of burn-out vaak een **laag zelfbeeld** en **weinig zicht op hun eigen kwaliteiten**.

Mogelijke oorzaken

- ⌘ Te weinig werk hoeft niet altijd de oorzaak te zijn van je verveling bij een bore out.
- ⌘ Ook als je actief aan de slag bent kun je je heel goed vervelen. Je werkzaamheden geven je niet genoeg voldoening en energie.
- ⌘ Of de maatschappelijke meerwaarde in je werk ontbreekt.
- ⌘ Het kan ook zijn dat het werk dat je doet niet past bij je talenten en vaardigheden.
- ⌘ Ook een bedrijfscultuur die niet bepaald open staat voor innovatie en eigen initiatief kan bore-outs in de hand werken.



Deze bore-out test helpt je binnen vijf minuten inzicht te krijgen in waar jij je op dit moment bevindt. Direct na het invullen weet je of je in de gevarezone van een bore-out zit.

1. Doe je privé zaken op het werk?
2. Voel je je niet uitgedaagd en verveeld?
3. Ben je moe en lusteloos als je thuiskomt van je werk?
4. Is er niet zoveel te doen op je werk?
5. Heb je weinig eigen verantwoordelijkheden en bewegingsvrijheid?
6. Slaap je slecht?
7. Gaat de tijd heel langzaam op je werk?
8. Stel je veel taken uit?
9. Leer je nooit meer nieuwe dingen op je werk?
10. Ben je bang om van werk te veranderen?

Heb je vier of meer vragen met 'ja' beantwoordt, dan zit je **in de gevarezone van een bore-out**.

Vragen

Je hebt nu vast allerlei vragen.

- Hoelang duurt een bore out?
- Wat kan ik doen om deze te verlichten en komt het nog wel goed met me?
- Moet ik me ziekmelden?
- Het is toch te gek dat ik dit met mijn leidinggevende moet gaan bespreken?
- Wie begrijpt me?

Herkenning van je bore-out is een heel mooie start van de oplossing. Het begin is er!

De juiste stap

Om er **écht van af te komen** mag je stap twee zetten. Schakel **professionele hulp** in én zorg voor een **actieve herstelperiode**.

Neem [contact](#) met Hoogbegaafdexpert op om van je [bore-out](#) af te komen.

Wij hebben kortdurende trajecten waarbij je binnen zes weken weer aan het werk bent.

Je werkgever kan bijdragen in de kosten. Want jouw verzuim kost meer dan een begeleidingstraject bij Hoogbegaafdexpert.

En het mooiste: na de eerste sessie heb jij al **meer zelfinzicht en levenslust**. En dat gun ik je van harte!

Wil je [tien tips om een bore-out te voorkomen ontvangen](#)? Klik dan op [deze link](#). Je ontvangt tips voor leidinggevend en voor de hoogbegaafde bored-out zelf.