

7 signalen dat je jezelf onderweg bent kwijtgeraakt

Herken de signalen.
Krijg jezelf terug.



RON MEIJERING
STRATEGISCHE RESET

Intro

Als ondernemer heb je jezelf getraind om door te gaan. Er is altijd wel iets — een klant, een deadline, een kans die je niet wilt missen. Dat doorzettingsvermogen is precies wat je bedrijf heeft opgebouwd.

Maar het heeft ook een schaduwkant: je bent zo gewend geraakt aan “aan staan”, dat je de signalen die je lichaam en hoofd afgeven niet meer opmerkt.

Misschien denk je dat je harder moet werken om de oplossing te vinden. Mijn ervaring is precies het tegenovergestelde. Pas wanneer je bewust afstand neemt van de dagelijkse drukte, ontstaat de ruimte om weer te voelen wat werkelijk belangrijk is. Dáár begint echte verandering.

Dit e-book beschrijft de 7 signalen die het vaakst over het hoofd worden gezien — juist omdat ze zich langzaam opbouwen, in plaats van in één keer toe te slaan. Bij elk signaal vind je een korte reflectievraag.

Gun jezelf even 5 minuutjes om de vragen eerlijk te beantwoorden. Niet om jezelf te beoordelen, maar om opnieuw te ontdekken wat jij nodig hebt.

Waarom ik dit schrijf



Jarenlang dacht ik dat altijd doorgaan een kwaliteit was. Tot ik ontdekte dat succes weinig waard is wanneer je jezelf erbij kwijtraakt. Vandaag help ik ondernemers om bewust afstand te nemen, zodat er weer ruimte ontstaat voor wat écht belangrijk is..



1. Je staat nooit meer echt “uit”

Je telefoon gaat overal mee naartoe: naar het toilet, aan tafel en zelfs mee naar bed. Niet omdat er altijd iets dringend is, maar “voor het geval dat”. Zonder dat je het merkt, staat een deel van je aandacht voortdurend op scherp. Echt ontspannen lukt nauwelijks nog.

Altijd bereikbaar zijn betekent vaak dat je nooit meer echt aanwezig bent.



Reflectievraag

Wanneer was de laatste keer dat je een uur niet op je telefoon keek, zonder onrust te voelen?



2. Je voelt je schuldig als je niets doet

Terwijl je op de bank zit, denk je aan alles wat je nog had kunnen doen. Rust voelt ongemakkelijk, omdat je eigenwaarde ongemerkt verbonden is geraakt aan presteren.

Rust is niet iets wat je moet verdienen. Het is iets wat je nodig hebt om goed te blijven ondernemen.



Reflectievraag

Waar ben je eigenlijk bang voor als je een middag niets doet?



3. Je zegt bijna nooit meer nee

Je agenda zit eigenlijk al vol. Toch zeg je weer ja tegen die ene klant, dat extra project of die afspraak die er eigenlijk niet meer bij past. Niet omdat je het wilt, maar omdat nee zeggen ongemakkelijk voelt. Ondertussen lever je steeds een klein stukje van je eigen energie in.



Reflectievraag

Wanneer zei je voor het laatst bewust "nee" tegen een ander, zodat je "ja" kon zeggen tegen jezelf?



4. Kleine dingen maken je sneller moe of geïrriteerd

Dingen waar je vroeger je schouders over ophaalde, kosten ineens veel energie. Een vraag van een medewerker, een kleine tegenslag of een onverwachte wijziging kan je uit balans brengen. Dat betekent niet dat je minder sterk bent. Het betekent vaak dat je reserves langzaam opraken



Reflectievraag

Merk je dat je sneller kortaf bent tegen mensen om je heen dan een jaar geleden?



5. Je ligt 's avonds te malen

Je lichaam ligt in bed. Je hoofd is nog aan het werk. Je denkt nog aan dat ene gesprek, die beslissing of de mail die je morgen moet sturen. Terwijl je lichaam wil herstellen, blijft je hoofd oplossingen zoeken. Zo begint iedere nieuwe dag met een lege batterij.



Reflectievraag

Hoe vaak lig je meer dan 20 minuten wakker met werkgedachten voordat je in slaap valt?



6. Je voelt je alleen in de uitdagingen van het ondernemerschap

Er is niemand om de lastige beslissingen mee te delen. Je partner, vrienden of familie kunnen luisteren, maar het “meedragen” doe je vaak alleen — juist omdat je “sterk” moet blijven.



Reflectievraag

Met wie deel jij de dingen die je écht zwaar vindt in je bedrijf?



7. Je lichaam geeft signalen die je wegdrukt

Hoofdpijn, gespannen schouders, een onrustige maag. Je lichaam praat allang tegen je. Maar omdat er “geen tijd” is om ziek te zijn, druk je het weg en ga je door.



Reflectievraag

Welk lichamelijk signaal heb jij de afgelopen maand genegeerd, omdat je geen tijd had om er iets mee te doen?

Herken je meerdere van deze signalen? Zie ze dan niet als een teken dat er iets mis is met je.

Zie ze als een uitnodiging om bewust afstand te nemen. Niet om nóg harder aan jezelf te werken, maar om opnieuw te ontdekken wat werkelijk aandacht vraagt. Dáár begint verandering.

Meer inspiratie? Op [LinkedIn](#) deel ik wekelijks inzichten over rust, regie en ondernemen vanuit energie.



Klaar voor je eerste stap?

Herken je jezelf in meerdere signalen? Zie ze dan niet als een teken dat er iets mis is met je. Zie ze als een uitnodiging om bewust afstand te nemen.

Tijdens de Persoonlijke Inzicht Wandeling stappen we letterlijk én figuurlijk uit de dagelijkse drukte. Zo ontstaat de ruimte om weer helder te zien wat voor jou écht belangrijk is.

Gun jezelf die eerste stap.

[Plan jouw Persoonlijke Inzicht Wandeling →](#)

www.ronmeijering.nl