

Test jezelf: Ben jij toe aan een sabbatical?

Herken je jezelf in één of meer van deze uitspraken? Dan is het misschien tijd om serieus na te denken over een sabbatical. Tel hoeveel keer je "ja" antwoordt en ontdek welk pad voor jou het beste is.

De Testvragen:

- | | |
|---|--------|
| 1. Je bent je passie kwijtgeraakt. | Ja/Nee |
| 2. De energie, bevlogenheid van vroeger zijn verdwenen. | Ja/Nee |
| 3. Alles lijkt in orde, maar van binnen voel je leegte. | Ja/Nee |
| 4. Zowel thuis als op het werk voel je je uitgeput. | Ja/Nee |
| 5. Je houdt je bezig, maar mist echte zingeving. | Ja/Nee |
| 6. Je reageert prikkelbaarder dan je zou willen. | Ja/Nee |
| 7. De behoefte om even afstand te nemen groeit. | Ja/Nee |
| 8. Er blijft nauwelijks tijd over voor je gezin of je dromen. | Ja/Nee |
| 9. Je twijfelt of je werk nog past bij de toekomst. | Ja/Nee |
| 10. Elke dag voelt hetzelfde. | Ja/Nee |



Telling

Tel nu het aantal keer dat je "Ja" hebt geantwoord.

- 1–3 keer 'ja': Het is tijd voor kleine herstelmomenten.
- 4–6 keer 'ja': Je bent klaar voor een reset.
- 7–10 keer 'ja': Het is tijd voor een sabbatical.

Wat kun je doen? Kies jouw pad op basis van je antwoorden:

1–3 keer 'ja': Tijd voor Herstelmomenten – Kleine Stappen, Grote Impact

Je hebt signalen opgepikt, maar bent nog niet aan het einde van je latijn. Dit is hét moment om bewust bij te sturen. Een volledige sabbatical is misschien nog niet nodig, maar er zijn andere manieren om je balans terug te vinden.

Jouw opties nu:

- Plan mini-sabbaticals: neem eens per maand een lang weekend offline en volledig vrij.
- Overweeg tijdelijk vrijwilligerswerk in een andere omgeving voor frisse inspiratie en nieuwe zingeving.
- Volg een korte opleiding of retraite die je energie en richting geeft.

Waarom nu belangrijk is:

Door nu al ruimte te maken voor herstel voorkom je dat je energie opraakt. Kleine veranderingen kunnen verrassend veel verschil maken in jouw dagelijks leven.

4–6 keer 'ja': Tijd voor een Reset – Deels Loslaten, Deels Heroriënteren

Je zit op een kantelpunt. Je voelt dat het huidige ritme niet langer klopt. Het is tijd voor een meer structurele pauze, zonder meteen alles los te laten. Een herstart kan je helpen om nieuwe energie op te doen.

Jouw opties nu:

- Ga deeltijd werken om ruimte te creëren voor reflectie en herstel.
- Onderzoek de mogelijkheid van een sabbatical van 1 tot 3 maanden om echt afstand te nemen.
- Stel duidelijke grenzen in je werk en reserveer hersteltijd in je agenda om tijd voor jezelf te creëren.

Twijfels over continuïteit?

Overweeg een tijdelijke interim-manager voor jouw taken. Zo blijft je team draaien en ontstaat er ruimte voor jou – en mogelijk ook nieuwe inzichten binnen je organisatie.

Waarom dit goed voor je is:

Door nu de keuze te maken om wat ruimte te creëren, geef je jezelf de kans om te herstellen en tegelijkertijd je werk en leven in balans te houden.

7–10 keer 'ja': Tijd voor een Sabbatical – Herontdek Jezelf & Je Toekomst

Je lichaam en geest geven duidelijke signalen: het is tijd voor een pauze. Geen vlucht, maar een moedige, bewuste keuze om opnieuw richting te bepalen. Dit is hét moment om volledig uit te stappen en jezelf terug te vinden.

Jouw route:

- Plan een sabbatical van minimaal 3 tot 6 maanden. Dit is je kans om volledig te herbronnen.
- Bereid je goed voor: bespreek het met je omgeving, stel doelen en kies de vorm die bij jou past (reizen, retraite, studie, of puur rust).
- Laat je tijdelijk vervangen door een ervaren interim-manager die niet alleen jouw taken overneemt, maar ook je organisatie kan versterken met frisse inzichten en verbeteringen.

Waarom dit jouw moment is:

Je hebt lang genoeg doorgedruwd. Nu is het tijd voor jezelf. Zodat je terugkomt met nieuwe energie, helderheid en hernieuwde bevologenheid.

? Alternatieven voor een Sabbatical

Een sabbatical van enkele maanden is niet voor iedereen haalbaar. Maar ook kleinere stappen kunnen al veel opleveren. Denk aan:

- Deeltijd werken voor een langere periode.
- Tijdelijk vrijwilligerswerk doen in een andere omgeving.
- Een opleiding of retraite volgen.
- Periodiek mini-sabbaticals inplannen: een weekend per maand volledig offline en vrij.

Het gaat erom dat je bewust kiest voor rust, reflectie en heroriëntatie – op een manier die past bij jouw leven en situatie.



Klaar om actie te ondernemen?

Welke keuze je ook maakt, het belangrijkste is dat je een bewuste beslissing neemt om voor jezelf te zorgen. Jij hebt de regie over je eigen herstel en toekomst!

Durf jij de stap te zetten? Laten we samen kijken hoe jij je sabbatical succesvol kunt plannen en de juiste interim-manager kunt vinden. **Jouw reset begint vandaag!**

Nieuwsgierig? Wil je weten hoe jij jouw sabbatical kunt realiseren, of hoe ik je tijdelijk kan vervangen als interim-manager? **Durf jij het aan?**

Disclaimer:

Deze test is bedoeld als inspiratie en hulpmiddel om na te denken over je welzijn en de mogelijkheid om een sabbatical te overwegen. De uitspraken en adviezen zijn gebaseerd op algemene ervaringen en inzichten, maar zijn niet wetenschappelijk onderbouwd. De test is geen vervanging voor professionele begeleiding of medische advies. De resultaten van deze test kunnen je helpen om inzicht te krijgen in je huidige situatie, maar de uiteindelijke keuze om al dan niet een sabbatical te nemen, ligt volledig bij jou. Iedere situatie is uniek, en het is belangrijk om zorgvuldig af te wegen wat voor jou persoonlijk het beste is.

Als je twijfelt of vragen hebt over je mentale of fysieke gezondheid, raden we aan om een professioneel coach, therapeut of arts te raadplegen voor gepersonaliseerd advies.

De informatie is met grote zorg samengesteld op basis van openbare bronnen, eigen ervaringen, websites en deels met behulp van ChatGPT ter ondersteuning bij het verzamelen en structureren van gegevens. Ondanks deze zorgvuldigheid aanvaard ik geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden, onvolledigheden, verouderde gegevens of tussentijdse wijzigingen in specificaties en inzichten.



Over Joris van Eekhout

Als zelfstandig interim-manager (IM Joris) en binnen de multinational Saint-Gobain Group heb ik ruime en succesvolle ervaring opgedaan in commerciële, operationele en leidinggevende functies met P&L-eindverantwoordelijkheid. Veelvuldig ingezet als hands-on manager voor het versterken van marktposities, procesoptimalisaties, verbeter-projecten, het groeien, integreren en/of reorganiseren van businessunits.

Door als verbindend people-manager met mijn 'poten in de klei' de bedrijfsstrategie te vertalen naar praktische commerciële en operationele actieplannen heb ik vele successen samen met de collega's mogen vieren in vaak moeilijke, uitdagende en sterk concurrerende markten. Ik voldoe niet aan het beeld van de 'corporate' -manager. Het succes van klant focus draait om het realiseren van ondernemerschap bij je medewerkers.

Bij voorkeur doe ik dit in de rol van lijnmanager op directieniveau met commercieel profiel binnen de (maak-) industrie, B2B, bouwmaterialen branche en handel. Bij internationale concerns, MKB+ of familiebedrijven. Beschikbaar voor interim-opdrachten en projecten.

Interesse gewekt? Laat vrijblijvend je naam en email achter bij de 'gratis virtueel bakkie koffie' knop of neem direct contact met me op: joris@imjoris.eu
+31 650 510 576