

liantis
**Balance
Plan**

Jouw basis voor
gezond en duurzaam
ondernemen

samen werkt.

liantis

liantis Balance Plan

Zelfstandig ondernemen geeft je vrijheid: je kiest je pad, volgt je passie en bouwt aan je eigen droom. Maar die vrijheid brengt ook uitdagingen mee: stress, onzekerheid en soms zelfs een gevoel van eenzaamheid. **Juist dan maakt je mentale veerkracht het verschil.** Wie goed voor zichzelf zorgt, herkent sneller de signalen van overbelasting en blijft in beweging.

Daarom is een **Balance Plan** net zo onmisbaar als je business- en financieel plan. Het helpt je om veerkrachtig te blijven, zodat je op lange termijn sterk staat. Je werkt preventief: je wacht niet tot het te laat is, maar grijpt op tijd in.

Net zoals een sporter een trainingsschema volgt, bouw je als ondernemer gewoontes in die je batterij opladen. Denk aan dagelijkse rustmomenten, voldoende beweging en slaap, en activiteiten die je energie geven.

Het **Balance Plan** helpt je om die gewoontes om te zetten in concrete acties. Geen extra verplichting, maar **een praktische gids om gebalanceerd en gezond te ondernemen.**

liantis **Balance Plan**

Hoe gebruik je dit plan?

Zo pak je het aan:



Stap 1

Lees de context per pijler

Ontdek waarom structuur, energie, stressmanagement en steun zo belangrijk zijn en hoe ze jouw veerkracht versterken.



Stap 2

Vul de invulvelden in

Maak het concreet en ga aan de slag met de oefeningen.



Stap 3

Neem tijd voor de reflectie-oefeningen

Kleine inzichten maken een groot verschil.

rust punt!



Wil je tussendoor inspiratie en praktische tips van ondernemers zoals jij?

Luister naar onze podcast **Rust, punt!**,
jouw moment om even op adem te komen
en frisse ideeën op te doen.

► info.liantis.be/nl/rust-punt

PIJLER 1

STRUCTUUR & GRENZEN

Waarom belangrijk?

Als startende ondernemer bruis je van energie en ambitie. Je bent gedreven en wil vooruit. Grenzen vervagen snel: je werkt 's avonds nog even door, slaat pauzes over en staat altijd 'aan'.

Daarom is het belangrijk om stil te staan bij het **effect van die constante bereikbaarheid**, en **jouw manier van disconnecteren** te kiezen. Door bijvoorbeeld je werkdag af te bakenen en een shutdown-ritueel in te bouwen, geef je jezelf de ruimte om op te laden.



“Ik had tijdens mijn vakantie toch ingegrepen en iets opgelost. Ik dacht dat iedereen blij zou zijn. Maar de reactie was eerder: ‘Zijn je verwachtingen dan ook voor mij dat ik op vakantie meevolg en ingrijp?’”

Jonas Drepez (Donna)

► [Beluister deze aflevering](#)

Vul hieronder in wat voor jou werkt:

Mijn shutdown-ritueel
(bv. laptop afsluiten, korte wandeling):

Momenten waarop ik bewust kan deconnecteren
(bv. na 20u geen mails):

REFLECTIE-OEFENING

Welke impact heeft **het constant 'aan' staan** op mijn focus, creativiteit en productiviteit?

PIJLER 2

ENERGIE & HERSTEL

Waarom belangrijk?

Ondernemen vraagt veel energie: je wil vooruit, je wil bouwen, en je presteert op topsnelheid. Zonder voldoende herstelmomenten loop je leeg. Je focus verslapt, je productiviteit daalt en je gezondheid komt onder druk te staan.

Door bewust aandacht te hebben voor **slaap, pauzes en ontspanning**, zorg je ervoor dat je niet alleen vandaag, maar ook op lange termijn in balans blijft.



“Mijn maandagen tot vrijdagen zijn intens en lang, maar mijn zaterdagen en zondagen zijn heel rustig en relax. Dat is ooit anders geweest, maar dan voelde ik ook wel dat ik niet zo productief was.”

Steve Declerq (Bizzy)

► [Beluister deze aflevering](#)

Mijn favoriete microbreaks
(bv. stretchen, ademhalingsoefening):

Aantal pauzes per dag dat ik wil nemen:

Mijn slaapdoel (aantal uren per nacht):

REFLECTIE-OEFENING

Wat **kost mij energie** en wat **geeft mij energie**?

PIJLER 3

GROEI EN STEUN

Waarom belangrijk?

Als ondernemer sta je misschien vaak alleen aan het roer, maar dat betekent niet dat je alles alleen moet doen. Door actief je **ervaringen te delen** en je grote én kleine **successen te vieren**, versterk je je motivatie en veerkracht.

Elke stap vooruit, hoe bescheiden ook, is een bouwsteen van je groei. Door die momenten bewust te erkennen, blijf je met vertrouwen en energie verder bouwen aan je onderneming.



“Ik ga nogal. Ik ben heel dankbaar dat ik familie en vrienden heb die mij daarin steunen. De dagen, weken, maanden vliegen soms voorbij omdat ik aan het gaan ben. Maar *at some point in time it hits me*. Heb ik die voldoende gestuurd? Heb ik die persoon nog gebeld? Da's lang geleden.”

Dorien Van Steenberge
(Wintercircus Collective)

► Beluister deze aflevering

Wie bel ik als ik iets wil delen, een succes wil vieren of
even wil ventileren?

Mijn maandoelen:

Micro-successen die ik wil vieren:

REFLECTIE-OEFENING

Op welke **realisaties ben ik trots?**

PIJLER 4

STRESS

Waarom belangrijk?

Deadlines, onzekerheid, financiële druk: het maakt allemaal deel uit van ondernemen. Stress is normaal, maar hoeft je niet te blokkeren. Door **stresssignalen te herkennen** en te **weten wat jou helpt ontspannen**, kan je beter anticiperen en herstellen.

Kleine gewoontes zoals pauzes nemen, bewegen, je werkdag afronden met een ritueel of praten met een vertrouwenspersoon, maken een groot verschil.



“Ik volg regelmatig yoga, mindfulness, ademtechnieken. Dat zijn dingen die ik een paar jaar geleden niet kende. Als ik voel dat het nu te druk wordt, dan ga ik 's avonds een uurtje lang met een app mediteren. Ik voel dat dat echt werkt. Dat zijn echt de momenten dat ik volledig tot rust kan komen.”

Reinout Roose (Exstatic)

► [Beluister deze aflevering](#)

Mijn stresssignalen:
(Hoe merk ik dat ik gespannen ben?)

Mentaal:

Fysiek:

Emotioneel:

Wat kan ik doen bij stressvolle momenten?
(Concrete acties die mij helpen om te herstellen of te relativeren)

Praktische tips

PIJLER 1

Plan bewust pauzes in je werkdag

Korte pauzes verbeteren je concentratie en helpen je om mentaal fris te blijven. Zet ze actief in je agenda.

PIJLER 2

Beweeg regelmatig

Beweging verlaagt je stresshormonen en verhoogt je energie. Zelfs een korte wandeling tussen twee taken helpt.

PIJLER 3

Stel haalbare doelen

Breek grote taken op in kleinere, concrete stappen. Zo behoud je overzicht en voorkom je dat het te veel wordt.

PIJLER 4

Praat over je stress

Sociale steun helpt je relativeren en geeft nieuwe perspectieven.

Wat als het wat moeilijker gaat?

Elke ondernemer kent periodes waarin het wat minder gaat. Soms loopt je batterij sneller leeg dan je ze kan opladen. Dat is normaal, maar het vraagt wel om extra zorg. Blijf er niet alleen mee zitten: erover praten kan al de eerste stap zijn naar verbetering.

Loop je vast of merk je dat je batterij structureel leeg blijft?

Liantis staat voor je klaar. Je kan bij ons terecht voor **begeleiding en steun**, zodat je weer kan opladen en met hernieuwde energie verder kan ondernemen.

► liantis.be/mentaal-welzijn

