

## Energiegevers en energienemers

---

De volgende oefening is bedoeld om je energiebalans in je dagelijks leven te onderzoeken. In het schema op de volgende bladzijde zie je hoe je oriëntatie in de houding op je werk is. Zit je in de overlevingsstand 'stug doorgaan' of ben je 'lekker aan de slag'?

Het kan heel goed zijn dat je werkhouding in de ene periode wat meer overhelt naar 'lekker aan de slag' en in de andere periode meer naar 'stug doorgaan'. Maar wat bepaalt nou aan welke kant je terechtkomt? Dat is afhankelijk van de balans tussen de aspecten van je werk die voor stress zorgen en de aspecten waarvan je energie krijgt. Daartussen beschik jij over de ruimte om bewuste keuzes te maken door veerkracht en een open mind te ontwikkelen. Als je meer aandacht en gewaarzijn brengt in je werkzaamheden en het verzet wat er kan zijn, dan ontstaat er een innerlijke ruimte en minder energieverlies.

### Oefening

Kijk in het schema hoe je werkoriëntatie op dit moment is en vul gedurende 3 dagen het bijbehorende werkblad in.

Een **energienemer** is een activiteit die zich kenmerkt doordat je stemming naar beneden gaat of doordat je er vermoeid van raakt, spanning of een druk gevoel in je hoofd door krijgt.

Een **energiegever** doet het omgekeerde: hij brengt je in een goede stemming, je ontspant of krijgt er energie van.

Overigens hoeven energiegevers niet alleen plezierig te zijn; een activiteit kan ook energie geven als hij voldoening oplevert. Hij geeft je dan het gevoel dat je ergens voor zorgt, goed bezig bent en het leven in je eigen hand houdt.

## Energiegevers en energienemers

---

	<b>Lekker aan het werk</b>	<b>Jouw werkbalans</b>	<b>Stug doorgaan</b>
<b>Oriëntatie</b>	Kwaliteit, het werken gaat lekker		Kwantiteit en resultaat staan voorop, het werk moet af
<b>Resultaat</b>	Proces		Product
<b>Kompas</b>	Intern		Extern
	Eigen temp		Pressie
	Eigen ritme		Commando/ Controle
	Eigen organisatie		Aanpassen/ Forceren
	Afwisseling		Te lang doorgaan
<b>Energie</b>	Gevend		Vretend
<b>Concentratie</b>	Volledig		Verstoord
<b>Motivatie</b>	Willen, leuk vinden, er zin in hebben, het komt vanuit jezelf		Moeten, doen omdat anderen het graag willen, erkenning door anderen
<b>Beleving</b>	Creatief		Geestdodend
<b>Herstel</b>	Volledig		Gedeeltelijk
<b>Limiet</b>	Eigen welbevinden en welzijn		Het moet af, doorgaan tot je erbij neervalt

## Energiegevers en energienemers

---

Het kan heel goed zijn dat je werkhouding in de ene periode wat meer overhelt naar 'lekker aan de slag' en in de andere periode meer naar 'stug doorgaan'. Maar wat bepaalt nou aan welke kant je terecht komt?

Dat is afhankelijk van de balans tussen de aspecten van je werk die voor stress zorgen en de aspecten waarvan je energie krijgt. Daartussen beschik jij over de ruimte om bewuste keuzes te maken door veerkracht en een open mind te ontwikkelen.

Deze periodes wisselen zich af en dat is prima. De ene keer ben je lekker aan het werk en zit je in de flow, de andere keer zit je een paar weken in de overlevingsstand. Belangrijk is dat er mogelijkheid is voor herstel. En hoe meer je aanwezig bent en bewust bent van je innerlijke houding, hoe minder je energie verliest aan dingen willen veranderen, verzet tegen de ervaring die er is. Hoe bewuster je gaat kiezen voor een houding die je energie oplevert.

Om bewuster te worden van de activiteiten die je gedurende de dag onderneemt, wil ik je vragen een paar dagen bij te houden wat je energie geeft en wat energie kost. Schrijf op met welke stemming, gevoelens en gedachten de activiteit gepaard gaat.

Zo wordt je je bewuster van je fysieke en mentale reacties op activiteiten en je innerlijke houding. Je kunt de omstandigheden niet beïnvloeden maar wel hoe je ermee om gaat. Hoe meer je aanwezig bent in wat er is, des te minder energie het kost.

## Energiegevers en energienemers

---

Stel jezelf de vraag welke activiteiten je allemaal hebt gedaan vandaag en vul het schema in. Gaf het energie? Zet dan een plusje in de eerste kolom. Nam het energie? Zet dan een minnetje in de tweede kolom.

Activiteiten vandaag	Geeft energie	Neemt energie	Met welke stemming, gevoelens en gedachten ging dit gepaard?
Bijv. ontbijten			
Reizen naar je werk			
Werkoverleg			
Klantbezoek			
E-mails verwerken			

## Energiegevers en energienemers

---

Stel jezelf de vraag welke activiteiten je allemaal hebt gedaan vandaag en vul het schema in. Gaf het energie? Zet dan een plusje in de eerste kolom. Nam het energie? Zet dan een minnetje in de tweede kolom.

Activiteiten vandaag	Geeft energie	Neemt energie	Met welke stemming, gevoelens en gedachten ging dit gepaard?
Bijv. ontbijten			
Reizen naar je werk			
Werkoverleg			
Klantbezoek			
E-mails verwerken			



# Energiegevers en energienemers

---