

Oefening 2: Energievreters en energiegevers

Energievreters en energiegevers

Inleiding

Je doet van alles op een dag. Je hebt dingen te doen die op je afkomen (een telefoontje van een klant) en dingen te doen die je moet doen (bijvoorbeeld stofzuigen) of wilt doen (wandelen met de kinderen). Al deze activiteiten kunnen je energie geven. Je wordt er blij van, zelfs gelukkig. Het geeft brandstof om de dag goed door te komen.

Of het zijn energievreters. Dan wordt het een activiteit waar je moe, zelfs uitgeblust van kunt raken. Het gaat dus vooral om jouw beleving bij de dagelijkse activiteiten die je hebt. Het mooiste is natuurlijk als er een gezonde mix is van energiegevendende activiteiten en energiekostende activiteiten. Daarnaast kan het zo zijn dat een energiegevendende activiteit ook een energiekostende activiteit kan worden, omdat je gewoonweg teveel te doen hebt op een dag. Dan ligt er eerder een keuze onder (oefening 1 zou dan interessant voor je kunnen zijn).

Instructie

Kies een gemiddelde (werk)dag uit en zorg dat je met extra aandacht je eigen beleving van die dag kunt 'meten'. Dus wat je voelt en denkt tijdens en na een bepaalde activiteit. Maak gedurende de dag korte notities over hoe jij een bepaalde activiteit hebt beleefd. Schrijf na deze dag op voor jezelf welke activiteiten je energie gegeven hebben (je kunt daar zelfs een cijfer aan geven op een schaal van 1-10) en energie hebben gekost (wederom eventueel met een cijfer).

Werk daarna voor jezelf af, waarom naar jouw idee een bepaalde activiteit je energie gegeven of gekost heeft. Dus lag dat aan de situatie, je gedachten over de situatie, je eigen gemoedsrust tijdens of na de activiteit, maar het kan bijvoorbeeld ook in de hoeveelheid van activiteiten van die dag zitten.

Kijk of er een rode lijn te vinden is. Waren het een bepaald soort activiteiten, bepaalde gesprekken of situaties die energie gaven of kosten? En wat zeggen die situaties over jou? Welke kwaliteiten moest je inzetten en welke valkuilen werden aangewakkerd? Maakte je je ergens te druk over dan goed voor je was?

Als je een rode lijn herkent, kun je nu gerichte keuzes maken in hoe jij meer energiegevendende activiteiten kunt integreren in je dagelijkse leven. Of om van bepaalde energiekostende activiteiten het effect te verlagen.

Tips

- Kijk of je een activiteit meer 'in het moment' kunt beleven. Dus als je gebeld wordt door een klant, collega of je leidinggevende, kijk of het je dan lukt om met volle aandacht bij dat gesprek te blijven. Dit kun je zelfs oefenen als je aan het stofzuigen bent.