

# Energiegevers en energievreters

Je verliest energie in situaties waarin je je niet prettig voelt, bijvoorbeeld omdat je geen afwisseling ervaart, weinig leert, te veel moet, te veel verantwoordelijkheid hebt, niet gewaardeerd wordt, geen prettig gezelschap hebt, etc.

Je krijgt energie van situaties met afwisseling, waarin je kunt leren en groeien, uitdaging ervaart, het gevoel hebt zinvol bezig te zijn, iets voor anderen kunt betekenen, een goed resultaat verwacht, stimulerend gezelschap hebt, etc. Hieronder staan een paar voorbeelden om je een idee te geven.

Energiegever		Energivreter	
Werk	Privé	Werk	Privé
<i>VB: teambespreking, planning</i>	<i>VB: theater, sauna, boswandeling</i>	<i>VB: emails, verkoopgesprekken</i>	<i>VB: boodschappen, familiebezoek</i>

Als je alle energievreters bij elkaar optelt krijg je een indruk van de totale energie die je op een dag verliest. De meeste energievreters kun je vrij gemakkelijk ombuigen tot energiegevers door knelpunten bespreekbaar te maken en zelf met voorstellen ter verbetering te komen.

→ *Vraag: Welke energievreters zou je kunnen ombuigen in energiegevers? Welke niet? Daag jezelf uit tot wat extra creativiteit, of vraag een tip aan een collega, vriend(in), partner of iemand anders waarvan je verwacht dat hij/zij je aan een goed idee kan helpen.*

**Tip:** Stel een lijst op met minstens vijftig energiegevers, onderverdeeld in werk en privé. Lukt dit niet meteen: voeg er per dag een paar items aan toe, denk ook aan heel kleine dingen (een vriendelijk woord bij de bakker, een telefoontje met een goede vriend, etc.), vraag je af "Waar word ik blij van?", "Wat vind ik prettig?", of "Waar had ik vroeger plezier in?". Zorg er voor dat je lijst met energiegevers steeds langer wordt. Plan minimaal één energiegever (werk en privé) per dag en richt je aandacht er op om dit steeds verder uit te breiden. Je zult merken dat het steeds gemakkelijker wordt om energiegevers te vinden, bedenken en uit te voeren, met als resultaat: meer energie, die je kunt besteden aan ... nog meer energiegevers!

Een paar eerste ideeën om je op gang te brengen:

- Je favoriete muziek hard opzetten
- Meezingen met de radio
- Dansen
- De liefde bedrijven
- Lezen
- Lichaamsbeweging (wandelen, fietsen, zwemmen, enz.)
- Een komische serie zien
- Een schuimbad nemen
- Uit eten gaan met je beste vrienden
- Een feest organiseren zonder directe aanleiding
- Je kinderen omhelzen en knuffelen
- Naar de film gaan
- Een nieuw idee creëren
- Een nieuw bedrijf, een nieuw concept
- Alles opruimen
- Moppen vertellen
- Herinneringen ophalen van leuke gebeurtenissen
- Een geweldige ervaring herinneren uit een recent verleden.....

---

# Energiegevers en energievreters

---

Maak een lijst van je bezigheden gedurende een week en verdeel deze in activiteiten waar je energie van krijgt (energiegevers) en activiteiten waar je energie door verliest (energievreters). Vind zo veel mogelijk voorbeelden en zorg uiteindelijk voor een lijst van minstens 50 energiegevers, werk en privé.

Tip: Voeg dagelijks items toe en denk ook aan heel kleine dingen, zoals een vriendelijk woord bij de bakker, een telefoontje met een goede vriend, etc. Vraag je af “Waar word ik blij van?”, “Wat vind ik prettig?”, “Waar had ik vroeger plezier in?”, “Waar kun je me 's nachts voor wakker maken?”

Energiegever *		Energivretter *	
Werk	Privé	Werk	Privé

\* **Energiegevers:** situaties met afwisseling, waarin je kunt leren en groeien, uitdaging ervaart, het gevoel hebt zinvol bezig te zijn, iets voor anderen kunt betekenen, een goed resultaat verwacht, stimulerend gezelschap hebt, etc.  
**Energievreters:** situaties waarin je je niet prettig voelt, bijvoorbeeld omdat je geen afwisseling ervaart, weinig leert, te veel moet, te veel verantwoordelijkheid hebt, niet gewaardeerd wordt, geen prettig gezelschap hebt, etc.

