



Als je het druk hebt, ben je vaak geneigd om nét iets langer door te gaan dan goed voor je is. Op die manier put je langzamerhand je eigen energiebronnen uit, met alle gevolgen van dien. In de hectische wereld waarin wij leven is het essentieel dat wij goed leren omgaan met onze fysieke, emotionele, intellectuele en spirituele energie.

Welk gedrag en gewoontes kosten energie, en van welke dingen krijg je juist meer energie? Daar draait het allemaal om. Nóg langer werken, nog meer uren maken, uiteindelijk levert het je niets op. Behalve dan stress, irritaties, lichamelijke klachten, of uiteindelijk misschien zelfs een burn-out. Je lichaam, emoties, intellect en geest zijn potentiële bronnen van energie, mits je leert er op een goede manier mee om te gaan.

#### Het lichaam: fysieke energie

Onvoldoende slaap, rust en beweging,

en ongezonde voeding verminderen je basisenergieniveau, en dus ook je vermogen om je emoties te managen en je te concentreren. Het zijn soms simpele dingen: ontbijten, op tijd naar bed gaan, regelmatig pauzeren. Het lichaam werkt met cycli van 90 a 120 minuten, waarin een staat van 'high energy' langzamerhand verandert in een staat waarin herstel nodig is. Aan het eind van zo'n cyclus word je onrustig, ga je gapen en heb je vaak problemen om te concentreren. Wanneer je deze signalen negeert en

toch doorgaat, wordt je energiereservoir langzaam uitgeput.

Regelmatige pauzes zijn dus nodig. Ze hoeven niet lang te zijn, het gaat erom dat je in zo'n pauze even 'loskoppelt' van je werk en even helemaal met iets anders bezig bent: opstaan om met een collega te praten, muziek luisteren, een stukje lopen of aandachtstraining. Echt belangrijk: tijdens zo'n pauze niet in gedachten met het werk bezig zijn. Juist tijdens een pauze kom je vaak tot inzichten die je niet krijgt als je

bewust bezig bent met je werk, omdat je onderbewuste tijdens een pauze gewoon doorwerkt.

### **Emoties: de kwaliteit van energie**

Als mensen meer controle over hun emoties hebben, kunnen ze de kwaliteit van hun energie verhogen, onafhankelijk van de externe druk waaraan ze blootstaan. Hiervoor is het nodig dat je op meerdere momenten tijdens de werkdag even stilstaat bij je gevoel, en bij wat je emoties op dat moment voor effect hebben op wat je doet. De meeste mensen realiseren zich dat ze het beste presteren wanneer ze positieve energie voelen. Wanneer je niet herstelt, is het niet mogelijk om gedurende langere tijd positieve emoties te voelen. Geconfronteerd met voortdurende eisen of onverwachte uitdagingen komen mensen gemakkelijk in negatieve emoties terecht, in een vechten of vluchten-toestand. Dat betekent dat je snel geïrriteerd raakt, ongeduldig bent, of snel boos en onzeker. Vechten of vluchten-emoties maken het onmogelijk om helder of logisch, laat staan om reflectief te denken. Wanneer je leert herkennen welke gebeurtenissen negatieve emoties uitlokken, is het gemakkelijker om je reactie daarop te beïnvloeden.

Een heel simpele oefening om je emoties te controleren is een aantal

keren langzaam uitademen gedurende vijf of zes seconden. Dit ontspant je, en schakelt de vechten of vluchten-emotie uit, waardoor je de kans hebt om op een andere manier te reageren dan vanuit je negatieve emotie.

Een ander ritueel dat positieve emoties oproept en versterkt, is waardering uiten naar anderen. Het mooie hiervan is dat het zowel degene helpt die de waardering geeft, als degene die de waardering krijgt. Maakt niet uit hoe je het doet, een gesprekje, een e-mail, een telefoontje. Hoe gedetailleerder en specifiek, hoe beter.

Tenslotte kun je positieve emoties stimuleren door te leren de verhalen te veranderen die je jezelf vertelt over de dingen die in je leven gebeuren. Veel mensen hebben de neiging zichzelf als slachtoffer van de omstandigheden te zien of anderen de schuld te geven van hun problemen. Als je je bewust wordt van het verschil tussen de feitelijke situatie of gebeurtenis, en de manier waarop je de feiten interpreteert, kan dat helpen. Het is moeilijk, maar toch is het te leren om jezelf ander verhaal te vertellen bij de dingen die er in je leven gebeuren. Je kunt dat oefenen door een gebeurtenis te bekijken door drie lenzen. De eerste is de omgekeerde of tegengestelde lens: bij een conflict stel je je voor wat de ander in het conflict zegt, en in welke opzichten dat

waar zou kunnen zijn. De volgende is de 'toekomst'-lens: daarbij stel je jezelf de vraag hoe je deze situatie over zes maanden zou bekijken. En tenslotte is er de 'wijde' lens, waarbij je je afvraagt wat je, onafhankelijk van de uitkomst, van deze gebeurtenis zou kunnen leren.

### **Het intellect: de focus van energie**

Multitasking wordt vaak gezien als noodzakelijk om aan alle eisen en druk te kunnen voldoen. Maar, we hebben het al vaker gezegd, multitasken werkt juist contraproductief. Een tijdelijk onderbreking van je aandacht – of het nu door een telefoontje of e-mail is – kost je 25 procent extra tijd om je oorspronkelijke taak af te maken. Veel beter kun je je een uur of anderhalf uur vol proberen te concentreren, daarna een pauze nemen en vervolgens weer doorgaan. Probeer dus als je echt wilt doorwerken alleen te gaan zitten. Probeer e-mail op twee vaste tijdstippen per dag te beantwoorden, en focus daar dan bijvoorbeeld een half uur op. En concentreer je het eerste uur van de dag op een belangrijke taak (en niet een urgente taak) voordat je aan je e-mail begint.

### **Spirituele energie: het nut van doel en betekenis**

Je maakt gebruik van je spirituele energie, wanneer datgene wat je dagelijks doet in overeenstemming is

met dat wat je het meest waardevol vindt en wat je een gevoel van betekenis geeft. Werk dat er voor jou écht toe doet, geeft je meer positieve energie en stelt je in staat om beter te focussen. Jammer genoeg laten de meeste banen door hun hoge werkdruk weinig ruimte voor reflectie op dit soort zaken, en vaak worden doel en betekenis ook niet gezien als potentiële bronnen van energie. Vaak is ook pas mogelijk om aandacht te geven aan diepere innerlijke behoeften wanneer daar ruimte voor is gekomen door op de andere niveaus (lichaam, emoties en intellect) je energie beter te managen.

Om toegang te krijgen tot je spirituele energie, is het nodig om je prioriteiten duidelijk te krijgen, en op drie vlakken routines in te voeren: datgene doen waar je goed in bent en wat je leuk vindt om te doen, bewust tijd en energie reserveren voor die levensgebieden (bijvoorbeeld werk, gezin, gezondheid, anderen) die je het meest belangrijk vindt, en je belangrijkste waarden doorvoeren in je dagelijkse gedrag.

Hoe? Probeer je van de afgelopen twee weken te herinneren bij welke activiteiten je je effectief voelde, terwijl je moeiteloos 'opging' in je taak, en je je geïnspireerd en voldaan voelde. Probeer te bedenken wat het precies was waardoor je je zo positief voelde, en

welke talenten je daarbij aansprak.

Wil je meer tijd besteden aan wat echt belangrijk is, kijk dan goed naar wat je zegt dat belangrijk is, en wat je daadwerkelijk dóet. Rituelen kunnen helpen om echt tijd te besteden aan dat wat je belangrijk vindt, en ervoor te zorgen dat je je niet laat afleiden.

Je belangrijkste waarden tot uiting laten komen in je dagelijkse bezigheden is een lastige voor veel mensen. Vaak heb je het zo druk dat je niet eens tijd hebt om stil te staan bij datgene waar je voor staat, en laat je externe eisen en verwachtingen je gedrag bepalen. Het kan helpen om je waarden te ontdekken door jezelf vragen te stellen. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen aan welk gedrag je je stoort bij anderen. Heb je moeite met egocentrisch gedrag van iemand anders bijvoorbeeld, dan betekent dat dat jij openstaan voor anderen en je sociaal gedragen waarschijnlijk belangrijk vindt. Probeer daar dan ook werkelijk gevolg aan te geven door de tijd te nemen er voor anderen te zijn.

Leren omgaan met deze vier energiebronnen in jezelf helpt je om in je dagelijks leven datgene te doen dat jij werkelijk de moeite waard vindt, en om daar ook de tijd en energie voor te vinden.

Dit artikel is gebaseerd op een artikel in *Harvard Business Review*, oktober 2007.

Het volledige artikel kun je vinden op: [http://custom.hbsp.com/b01/en/implicit/viewFileNavBeanImplicit.jhtml?\\_requestid=27238](http://custom.hbsp.com/b01/en/implicit/viewFileNavBeanImplicit.jhtml?_requestid=27238). (PDF)

Je vindt in het artikel een handige (Engelstalige) *energy check* waarmee je kunt testen hoe jij omgaat met je vier energiebronnen.