

## Energiek in je werk

Lenette Schuijt

### *Inleiding*

Het is de eerste dag na de vakantie. Geanimeerd praat je bij met je collega's en wisselt reisverhalen uit. Je vertelt je manager over een idee dat je in je vakantie hebt gekregen en hij geeft je groen licht om het uit te voeren. In de vergaderingen en overleggen die je bijwoont, zit vaart en er wordt gelachen. Blijkbaar is iedereen met nieuwe energie aan het werk gegaan. Een paar weken later is dat gevoel verdwenen. Dan wordt het opstaan 's morgens moeizamer en lijkt het werk meer inspanning te kosten. Toch zijn er tegen de kerst, terwijl jij met de tong op de hielen loopt, nog steeds mensen die fluitend bergen werk verzetten. Waar halen ze de energie vandaan? Is de ene mens soms energiever dan de ander? Hoe kun je zelf elke dag energiever aan de slag zijn? In dit artikel beschrijf ik hoe energie kan wegvloeien en hoe je je energie op peil kunt houden in het werk.

### *Panta Rhei: alles stroomt*

Energie is het vermogen om iets te veroorzaken. Het komt van het Griekse *en ergô einai*, wat betekent 'in werking zijn'. Volgens Aristoteles is er verschil tussen potentie, of mogelijkheid van iets, en energie: het vermogen om daadwerkelijk iets te veroorzaken. Je kunt je voorstellen dat je een eigen huis bouwt, maar de inspanning kunnen leveren om het daadwerkelijk te bouwen is wat anders. We hebben weliswaar een ongelimiteerde potentie, maar we kunnen slechts een beperkte hoeveelheid zaken echt veroorzaken.

In de natuurkunde spreekt men over energie als de hoeveelheid arbeid die verricht moet worden om iets te veroorzaken, bijvoorbeeld om iets zwaars op te tillen of een knop in te drukken. Maar als we energie minder exact opvatten, als een eigenschap die nodig is om een effect te veroorzaken, kunnen gedachten en gevoelens ook een vorm van energie zijn.

De afgelopen tijd zijn natuurkundigen er zelfs van overtuigd geraakt dat in feite alles wat wij als vast of als materie waarnemen, één en al vibratie is. Alles bestaat uit energie. Daarbij heeft alles een eigen vorm van energie. Waterenergie is vloeïend en veranderlijk, aarde-energie solide en vuurenergie intens en onvoorspelbaar. Tussen deze verschillende energetische systemen vindt voortdurend uitwisseling plaats, een soort geven en nemen. Energie is overal. Toch spreken we in het dagelijkse leven vaak over energie als een bepaalde, gelimiteerde hoeveelheid. 'Mijn energie is op' of 'daar heb ik nog wel energie voor'. Men spreekt ook wel eens van een energiebatterij. De analogie dringt zich op met bijvoorbeeld een mobiele telefoon, waarvan je de batterij geregeld moet opladen.

Maar als je je doodmoe voelt en opeens een telefoontje krijgt van een inspirerend iemand die je een geweldig idee voorlegt, kun je je opeens energiever voelen. Blijkbaar is energie iets dat aangewakkerd kan worden, dat door een ander of door een gebeurtenis aangesproken kan worden. Zo bezien is energie niet iets wat je bezit, maar meer iets waar je deelgenoot van bent. Je kunt er open voor staan, het toelaten of proberen aan te sluiten op de stroom.

Andersom kunnen we ook afgesloten raken van de energiestroom. Door een probleem op het werk kun je plotseling alle energie kwijtraken. Je wordt moedeloos en hebt nauwelijks nog fut om de taken van die dag af te ronden. Je bent niet meer aangesloten op de stroom, je wordt speelbal van de gebeurtenissen in plaats van zelf iets te bewerkstelligen.

Het vermogen om iets te veroorzaken, dat in principe in elk mens aanwezig is, kan sterker of zwakker zijn. Wie te veel energie krijgt, wordt opgewonden en vindt het lastig om tot rust te komen. Wie te veel energie verliest, wordt moe en neerslachtig. De balans tussen energie krijgen en kwijtraken kan zo verstoord zijn dat mensen opgebrand raken.

### *Je lichaam als thermometer*

De meest basale manier waardoor je energie kwijt raakt is door niet goed te zorgen voor je gezondheid. Terwijl beweging en buitenlucht een flinke portie energie geven, is een hele dag binnen achter je bureau zitten een aanslag op je energie. Koffie, sigaretten, suiker en alcohol lijken een energiestoot te geven, maar om dat energieniveau te behouden moet je er alsmaar meer van innemen. Stop je daarmee, dan knap je af. Kant-en-klaar voeding, onvoldoende water of simpelweg onvoldoende slaap of ontspanning vormen belangrijke oorzaken van een futloos gevoel. Constateren dat je energie wegsijpelt, is een belangrijke eerste stap. Weten waardoor het verdwijnt is een tweede, dan kun je immers vaststellen hoe je je weer meer energiek kunt voelen. Omdat je lichaam als eerste het energieverlies opmerkt, kun je via je lichaam meestal snel weer energie terugvinden. Voel waar je lichaam behoefte aan heeft: aan beweging of juist ontspanning, aan wat voor voedsel of drinken, aan een warme trui of een stevige massage. Een eenvoudige manier om weer energie te krijgen is je gedurende een paar minuten bewust te zijn van je ademhaling en te voelen hoe de adem door je lichaam gaat.

### *De energie van je omgeving*

Als je voelt dat je energie afneemt, kijk dan eens naar de omgeving waar je bent. Zit je in een bedompt kantoor zonder frisse lucht? Robert Sardello heeft een boeiend boek geschreven over het effect van de fysieke omgeving op onze geest.<sup>1</sup> Hij beschrijft een vergadering in een kamer met houten lambrisering, zware eiken meubelen en donkere kleuren. Het gesprek verloopt moeizaam en na afloop is iedereen bekaft. Vergelijk dat eens met een bijeenkomst in een lichte, frisse ruimte!

Soms is het de energie van andere mensen die je leeg slurpt. Collega's om je heen die klagen en zeuren, zijn enorme energievreters, evenals mensen die op een indirecte manier iets van je vragen. Ga eens na: welke collega's kosten jou veel energie?

Leer jezelf beschermen tegen negatieve energieën van anderen. Probeer selectief open te staan en af en toe bewust de vensters te sluiten voor alles wat van buiten op je af komt. Als je merkt dat je omgeving je veel energie kost, ga dan op zoek naar plekken of mensen die je energie geven. Voor mij zijn dat mensen die opgewekt in het leven staan, die ideeën hebben en van aanpakken weten, die ondernemend zijn, buiten kaders durven gaan en eigenzinnig hun eigen weg banen. Mensen die bereid zijn zich in te spannen om hun hartenwensen te realiseren. Ik krijg energie als mijn omgeving niet alleen schoon en opgeruimd is, maar ook mooi, met zorg en aandacht ingericht. Heb jij voldoende mensen om je heen die jou energie geven? Heb je in je werk voldoende taken en projecten die je energie geven? Wat doe je in je vrije tijd waardoor je energie krijgt?

<sup>1</sup> Robert Sardello *Facing the world with soul* Lindisfarne Press, 1993.

Lenette 30-8-07 00:06
<b>Verwijderd:</b> De ziel in de wereld .....
Lenette 30-8-07 00:06
<b>Met opmaak:</b> Engels (GB)
Lenette 30-8-07 00:06
<b>Verwijderd:</b> De ziel in de wereld .....
Lenette 30-8-07 00:06
<b>Met opmaak:</b> Engels (GB)
Lenette 30-8-07 00:06
<b>Met opmaak:</b> Engels (GB)

### *Zorgen*

Alles wat ons emotioneel uit balans brengt, onzeker maakt, angst oproept of ons aan het twijfelen brengt, is een aanval op onze energie. Onderdrukte emoties, spanningen en onderhuidse conflicten ondermijnen de energiestroom. Herinner je maar eens een situatie waarin je je zorgen maakte. Het ego, dat ons voortbestaan wil garanderen, komt in actie. Je raakt op jezelf gericht en neemt je omgeving niet meer goed waar. Je sluit je zintuigen af en gaat in je hoofd zitten. Je voelt je niet meer baas over de situatie, overgeleverd aan de omstandigheden. Misschien voel je je er wel slachtoffer van. Je vermogen om te veroorzaken verzwakt enorm.

Wie zich zorgen maakt, denkt weliswaar veel, maar geeft zijn of haar emoties niet werkelijk de ruimte. Sta eens stil bij je *gevoel* in plaats van te blijven denken. Een goede huilbui lucht op. Het neemt het verdriet niet weg maar maakt het vermogen om te veroorzaken weer vrij, zodat je kunt beslissen wat je ermee wilt doen. Door je emoties ruim baan te geven maak je de energiestroom weer vrij.

### *Don't push the river*

Gedurende een aantal jaren hing boven mijn bureau een foto van een stromende rivier met daaronder de tekst: 'Don't push the river, she flows by herself.' Ik zat voortdurend de energiestroom in de weg doordat ik enorm gericht was op het resultaat. Ik heb geleerd dat als ik te snel te veel wil, ik eigenlijk te veel energie stop in de situatie, wat anderen dikwijls ervaren als dwingend. Ik heb geen vertrouwen in de natuurlijke loop der dingen, maar denk dat *ik* het moet doen. Wie het resultaat niet laat ontstaan maar wil afdwingen, botst tegen de realiteit met haar eigen dynamiek. Het gaat zo snel als het gaat.

Als je jezelf erop betrapt dat je te vlug wilt, probeer dan om gevoel te ontwikkelen voor het energetische aspect van dingen en mensen. Tracht je aandacht te richten op de aanwezige energie. Probeer eens te voelen wat voor energie je collega's hebben. Zijn ze opgewekt, kwiek, of meer traag en meegaand of juist tegendraads en meeslepend? Misschien kun je wat meer aansluiten bij hun energie in plaats van hen een andere kant uit te willen sturen. Dit kost minder energie. Acupunctuur en lichaamsgerichte therapieën sturen niet de energie van het lichaam, maar maken gebruik van de aanwezige energie van het lichaam. Zo kun je in je werk ook energieblokkades in een project opsporen en oplossen, zodat de energie weer vrij kan stromen.

Als energie overall is en er een voortdurende uitwisseling van energieën is, probeer jezelf dan eens voor te stellen als het middelpunt van die uitwisseling. Hoe is de balans tussen energie geven en ontvangen? Waar krijg je energie van en waaraan geef je je energie uit?

### *Energie en bezieling*

Iets doen wat je eigenlijk niet wilt, is een sluipende energievreter. Als je werk doet waarvoor je niet gemotiveerd bent of waarvoor je je niet echt wilt inzetten, vragen zelfs eenvoudige handelingen veel energie. Dat geldt ook voor je aanpassen aan de wensen en verwachtingen van anderen of niet toekomen aan de dingen die je het liefste doet. Wanneer je geen voorrang geeft aan wat echt belangrijk is, niet wat je eigenlijk verlangt, blijf je hangen in iets dat uiteindelijk geen voldoening geeft.

Dat is de relatie tussen energie en bezieling. We krijgen vooral energie van dingen die echt van waarde zijn voor ons. Ze zeggen wel eens dat kinderen meer energie hebben na een dag

spelen dan na een nacht slapen. Dat is een interessante observatie. Blijkbaar komt energie niet voort uit rust, maar uit bezig zijn met dingen die je wezenlijk boeien.

De grootste bron van energie is werk dat in lijn is met je bestemming. In hoeverre stop jij je energie in de goede dingen? Wat doe je eigenlijk met de (beperkte) energie waarover je beschikt? Waarin investeer jij je energie? Gaat er veel van je energie zitten in reizen en in de file staan, zodat je misschien moet besluiten op dichterbij je werk te gaan wonen? Gaat je energie teveel naar je gepieker waardoor je de energetische gaven van anderen misloopt? Zie je energie als een kostbaar geschenk dat je maar eenmaal kunt inzetten. Je hebt maar één leven en een dag heeft niet meer dan vierentwintig uur. Van mensen die vanwege ziekte of handicap noodgedwongen selectief moeten zijn met een beperkte hoeveelheid energie, leerde ik om mijn energie te gebruiken voor de dingen die er toe doen.

#### *Tot slot*

In onze cultuur is erg veel waardering voor energie. Energieke mensen lijken een streepje voor te hebben. Bij sollicitaties zijn energieke mensen in het voordeel. Maar in plaats van streven naar meer energie is het zinvoller je af te vragen waarvoor je je energie het liefst inzet. Energie is pas bewonderenswaardig als het doel waarop het zich richt waardevol is. Om een citaat van Howard Thurman aan te halen: 'Vraag niet wat de wereld nodig heeft. Vraag liever waarvoor je je bed uitspringt. En breng dat in de wereld. Want de wereld heeft mensen nodig die ergens voor hun bed uit springen.'

Drs. Lenette Schuijt is organisatieadviseur, coach en directeur van *Crystal River* in Amersfoort. Ze verzorgt programma's over leiderschap, zingeving en bezieling en heeft hier ook diverse boeken over geschreven. Met ingang van het volgende nummer verschijnt er van haar een vaste column in *Vorm&Leegte*.

#### [Kadertekst:](#)

Tips om energiek in je werk te zijn:

1. Wees je bewust van je lichaam, voel wat het nodig heeft.
2. Weet wat het effect is dat je omgeving en andere mensen hebben op je energieniveau; leer je te beschermen tegen energieslurpers.
3. Besteed aandacht aan je gevoel, uit je emoties.
4. Ga zoveel mogelijk mee in de stroom, forceer niet, zorg voor een goede balans tussen geven en nemen.
5. Geef je energie aan dat wat voor jou waarde heeft, aan wat jou bezielt.