



ENERGIE!

Handvatten voor een positieve mindset

We snappen goed dat je soms erg druk bent en dan nauwelijks tijd kunt vinden om samen met je team ons spel Energie! te spelen. Geen punt. We willen je hoe dan ook de onderstaande tips en perspectieven meegeven.

Tackel de drukte

De betekenis van het woord druk is 'stevig bezig zijn', 'leven'. In die zin is druk zijn fantastisch nieuws, je leeft! De uitdaging ligt erin dat druk bezig zijn jou persoonlijk een gevoel van *te druk zijn* kan geven. Als dat lang duurt kan leven omslaan in overleven. Vraag je dan eens af: Waar komt het gevoel van (te) druk zijn bij het kijken naar een berg werk eigenlijk vandaan? Welke (on)bewuste gedachten of overtuigingen heb je er bij? Bijvoorbeeld 'dit moet écht vandaag allemaal nog af', 'dit moet ik helemaal alleen doen', 'alles hiervan is even belangrijk en er kan niets af', 'er kan echt niets uit mijn agenda', 'ik kan niet kiezen wat het belangrijkste is dus doe ik alles maar gewoon' of 'ik ren maar even door want ik kan niet stoppen'. Deze gedachten zijn erg vervelend, maar ze bepalen gelukkig niet wie of wat je bent. Druk zijn, je druk voelen en heel druk doen zijn voornamelijk je eigen (onbewuste) keuzes. Onder andere de Vlaming Jeroen de Flander zegt daarover: het gaat er niet om dat je de hoeveelheid werk reduceert, maar dat je je energie effectief aanwendt.

Stel je mogelijk irrationele gedachten en opvattingen stevig op de proef: "Moet ik dit nu allemaal doen?". Je kunt de klemtoon op elk woord in die zin leggen. Kies bewust wie de regie over je gevoel, je tijd en je agenda heeft: jij of je gedachten. Het advies van experts op dit vlak is daarbij:

- 1) Doe niet zo druk, stop vooral met te zeggen dat je het druk hebt.
- 2) Maak je niet druk, perfect ben je niet, je hoeft niet overal tinnen voor te halen.
- 3) Focus op het belangrijkste en laat de rest los.
- 4) Neem rust en adempauzes. Leef!

Oefen met bovenstaande 4 stapjes. Haal regelmatig adem, faal maar volhard. Door je enkele malen per dag bewust te zijn van waar je je aandacht en energie op richt en daarbij bewust vanuit je motivatie en drijfveren te werken, blijf je beter in balans en voel je je uiteindelijk energiekeer.

Richt je op olifanten

Elke Geraerts, een Vlaamse psycholoog, stelt dat ons brein maar weinig rustmomenten kent. Dat komt onder andere doordat we vaak 'multitasken' en door het gebruik van smartphones en sociale media. We zijn hierdoor continu op vele vlakken tegelijkertijd bezig en met anderen verbonden. We raken gemakkelijk afgeleid van wat echt belangrijk voor ons is. Studies tonen aan dat we door het vele schakelen tussen taken en sociale gremia veel minder kunnen onthouden. Onze creativiteit neemt bovendien af en we verliezen circa 40% van onze beschikbare energie. Dat is zonde! Gelukkig kun je het eenvoudig anders doen. Een motto van Geraerts is: 'Focus op olifanten en laat je niet afleiden door konijnen'. Hierbij staan olifanten voor de belangrijke zaken in je werk en je leven en konijnen staan voor alle dingen die veel minder belangrijk zijn en die je er tussendoor laat komen. Je aandacht voor olifanten en konijnen kun je het beste vooraf plannen. Pak de olifanten aan als je nog scherp bent, bij voorkeur in de ochtend. Hou je alleen met konijnen bezig op momenten waarop je minder scherp bent, meestal in de middag. Je hebt zo een goede kans dat je stevige winsten behaalt in tijd, creativiteit en energie.

Zie kleuren als energiebron

Ingrid Fetell Lee legt in een van haar TED talks uit dat we letterlijk van geluk spreken als we ons goed en energiek voelen over een wat langere periode. Met blijdschap wordt een kort en intens gevoel van positiviteit en energie bedoeld dat we aan een gebeurtenis onttelen. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen, ongeacht leeftijd of achtergrond, blijdschap ervaren wanneer ze bloesem, een regenboog, een ijsje met discodip of vuurwerk zien. Volgens Fetell Lee is de grote gemene deler hierin dat het gaat om een overvloed aan kleine objecten die fel gekleurd zijn.

Haar onderzoek toont verder aan dat we ons blijer, energieke, zelfverzekerder en zelfs veiliger voelen als we felle kleuren gebruiken op gebouwen en in de ruimtes waarin we leven en werken. Dus, welke ruimtes waarin je vaak bent of werkt kun jij letterlijk meer kleur geven?

Heb lak aan blauwe maandag

Over kleuren gesproken. Goed nieuws voor de energieke en blij mens: 'blauwe maandag' bestaat niet. Het begrip 'blue monday' was slechts een marketing-trucje van een Brits reisbureau om mensen te verleiden trips bij ze te boeken. Het suggestieve fenomeen komt jaarlijks terug in de media en dat beïnvloedt soms zelfs écht de emoties van mensen. Jij mag gelukkig zelf kiezen wat je denkt en voelt. Het is helemaal niet nodig om je op deze jaarlijkse dag sip en somber te voelen. Dus laat je niet gek maken en heb een heerlijke dag in een kleur naar eigen keuze!

Zie een hond als energieke leermeester

Er circuleert een inspirerend verhaal op het internet over de reden waarom het leven van honden korter is dan dat van mensen. Een jongen van 13 geeft daarin aan: *"Ik weet waarom! Mensen komen naar de wereld om een mooi leven te leren leven, door energiek te zijn, blij te zijn, van anderen te houden en daardoor een goed mens te zijn. Nou, honden weten al van dat ze geboren worden hoe ze dat moeten doen dus hoeven ze niet zo lang op aarde te blijven als wij."* Dit geeft een interessant perspectief op hoe je met je aandacht en energie om kunt gaan. Stel dat een hond je leraar zou zijn, dan zou hij of zij je waarschijnlijk het volgende leren:

- Wanneer je geliefden thuis komen, altijd even hallo zeggen.
- Laat nooit een kans voorbijgaan om te gaan wandelen en ervaar frisse lucht en wind.
- Ren, spring en speel elke dag.
- Heb aandacht voor je omgeving en laat mensen je (aan)raken.
- Bijt niet wanneer een blafje of een zachte grom voldoende is.
- Ga op te warme dagen lekker op het gras liggen en maak je niet druk.
- Als je maatje een slechte dag heeft gehad, blijf dan stil, ga naast hem, haar of hen zitten en laat voelen dat je er bent.

Haal de energie uit jezelf

Daniel Pink werd vooral beroemd door zijn geanimeerde verhaal dat op YouTube te vinden is: 'The surprising truth about what motivates us'. Hij adresseert in zijn filmpjes en boeken drie motivatoren die we in onszelf dragen: autonomie, meesterschap en zingeving. We zijn volgens Pink gedreven om te groeien in zelfstandigheid, in het leven en in ons werk. We willen als mens én als professionals ergens heel goed in zijn en daar hebben we veel voor over. Uiteindelijk willen we ook zinvol bezig zijn, d.w.z. iets doen wat betekenisvol is voor onszelf én dat een bijdrage betekent aan het grotere geheel waar we deel vanuit maken.

Deze drie motivatoren werken als energiebronnen die er altijd zijn. Het werkt twee kanten op. Je krijgt energie van het zelfstandig bezig zijn, doen waar je echt goed in bent en zinvol bezig zijn. Anderzijds komt er energie in jezelf vrij zodra je je aandacht richt op het vergroten van je zelfstandigheid, meesterschap of zingeving (purpose). Je treft in deze kaartenset daarom bewustwordingsvragen en opdrachten aan die vanuit dit gedachtegoed zijn geformuleerd. Denk aan:

- Wat is voor jou de waarde van autonomie of zelfstandigheid?
- Waarin ben je meesterlijk goed en welk belang heeft dat voor jou persoonlijk? Wat brengt het jou?
- Van welke onderdelen in je rol zeg je 'die kan ik goed én ik krijg er ook energie van'?
- In welk deel van je rol ben je beter dan anderen om je heen, waar blink jij in uit?
- Welke persoonlijke behoeften worden vervuld door bezig te zijn vanuit de rol die je hebt?
- Er zijn vele grote uitdagingen waar we in de wereld voor staan; benoem twee kleine bijdragen die jij doet aan oplossingen voor een van die uitdagingen.

We wensen je een positieve mindset en veel energie!

Valentijn & Andrea