



Aan het stuur van je energie

Grip krijgen vanuit een integraal perspectief

Peter Beschuyt & Katrien Massa

Om goed te kunnen werken, is het belangrijk dat je goed in je vel zit. De aandacht bij loopbaanbegeleiding is vooral gericht op wat er in het hoofd van mensen gebeurt. Wat we vaak vergeten, is dat er aan dat hoofd ook een lichaam zit. En dat die twee veel meer met elkaar zijn verbonden dan we soms denken. Het wordt steeds duidelijker dat een integraler perspectief nodig is: optimaal welzijn ontstaat wanneer er voldoende energie is op mentaal, fysiek, relationeel én existentieel niveau.

Wordt u in uw loopbaanpraktijk ook geregeld geconfronteerd met mensen die worstelen met hun energie? Ze voelen een tekort aan energie of ervaren een energielek. Ze slagen er niet meer in om alle ballen in de lucht te houden. Sommigen botsen tegen hun grenzen aan en vallen uit. Ze melden zich aan voor loopbaanbegeleiding, vaak met de vraag om te heroriënteren. Maar soms is een loopbaanvraag helemaal geen loopbaanvraag, maar een energievraag.

Energie in al zijn vormen

Als we het over energie hebben, bedoelen we meestal *mentale energie*. Om beter te kunnen omgaan met de verwachtingen van onze omgeving, helpt het om competenties te ontwikkelen, te leren en te groeien. Een duidelijke focus, jezelf kunnen motiveren, doelen kunnen stellen en je er goed op organiseren, zijn vaardigheden die helpen om de mentale energie te verhogen en je 'mentale ruimte' te vergroten.

Een tweede belangrijke vorm van energie is *relationele energie*. Iedereen voelt dat relaties ontzet-

tend veel energie kunnen geven, maar ook dat relationele problemen of conflicten een enorme energievreter kunnen zijn. Relationele vaardigheden ontwikkelen, maakt het makkelijker om je te verbinden met anderen en moeilijke thema's op tafel te kunnen leggen, samen te werken en plezier te beleven met elkaar. In staat zijn om goede relaties te bouwen en te onderhouden, zorgt ervoor dat de relationele energie hoog is.

Fysieke energie is een derde belangrijk terrein waar je met goede gewoontes meer grip kan krijgen op je energie. Het effect van beweging en gezonde voeding op ons energiepeil, is nauwelijks te overschatten. Maar ook bewust ontspannen om van inspanning te herstellen en de regelmaat en kwaliteit van je slaap dragen bij aan een gezond bioritme en opgeladen batterijen.

Een vierde energiedomein is *existentiële* of spirituele energie. Existentie gaat over bestaansrecht, over de betekenis die het leven geeft en heeft. Werken is van-

daag voor velen een belangrijke bron van zingeving. We willen iets betekenisvol doen, iets bijdragen aan de wereld, dienstbaar zijn. Zinvol werk kunnen doen, waar je je hart in kan leggen, is een grote bron van existentiële energie.

We zijn sociale wezens en het is van belang ons verbonden te voelen met iets wat groter is dan onszelf: een familie, een vriendengroep, een organisatie, de natuur... Vanuit verbondenheid ontstaat veiligheid en vertrouwen. Dat is een basisvoorwaarde voor datgene wat ons mensen misschien nog het meest kenmerkt: op zoek gaan naar nieuwe horizonten en exploreren. Op die manier ontstaat bewustzijn, verandering, groei en evolutie.

Daar waar de aandacht naartoe gaat, daar volgt de energie

Hoe werkt energie?

Sommige mensen hebben van nature veel energie, anderen wat minder. De één heeft vooral fysieke energie, de ander vooral mentale energie. Die verschillen zijn deels genetisch te verklaren, maar worden ook mee bepaald door wat we meemaken in ons leven, de omgeving waarin we opgroeien en de keuzes die we zelf maken op vlak van onze levensstijl. De hoeveelheid energie die iedereen beschikbaar heeft is dus relatief, maar iedereen kan beschikken over zijn eigen 100%.

Die energie wordt in het lichaam verdeeld in functie van waar ze nodig is. Dat gebeurt centraal in de hersenen, en wordt aangestuurd door hormonen en neurotransmitters (beiden 'signaalstoffen') in het lichaam. Dat proces verloopt deels bewust, deels onbewust. Maar de grondregel is: daar waar je aandacht naartoe gaat, daar volgt de energie. Is je aandacht heel diffuus, dan is de energieverdeling dat ook. Is je aandacht net heel gefocust, dan ook zo je energie. Wie gaat sporten, mobiliseert energie op het fysieke

vlak, wie aan het studeren is op het mentale, wie in een conflict zit, op het relationele. Niet alle domeinen kunnen allemaal tegelijk oneindig bediend worden. Als alle energie nodig is op één domein, is er minder energie beschikbaar op andere domeinen. We kunnen spreken van communicerende vaten.

Een voorbeeld: wanneer je ziek bent, wordt alle energie herverdeeld in functie van je fysiek herstel. Bijgevolg is er minder relationele energie, waardoor je je afzondert en met rust gelaten wil worden. Je denkvermogen en je geheugen nemen af (mentaal). Je laat met andere woorden 'functioneel ziektegedrag' zien. Filosoferen over grote levensvragen (existentieel) ga je meestal ook niet doen als je ziek bent. Wanneer je een week later weer beter bent, herstelt je lichaam de verdeling van de energie.

We hebben de neiging om de geest en het lichaam los van elkaar te zien, maar zo werkt een lichaam niet. Het lichaam is een systeem waarin alles met alles verbonden is. Zo heeft je voeding een invloed op je nachtrust, is er een verband tussen je mentale stress en je rugklachten, is je darmgezondheid bepalend voor je motivatie en kan je levensdoel heel veel effect hebben op je relaties. Want ook als mensen beïnvloeden we elkaar en elkaars leefwereld voortdurend. En dat heeft op zich ook allemaal weer effect op onze energie. De geest, het lichaam en de omgeving zijn diepgaand met elkaar verweven en beïnvloeden elkaar constant.

Goed in je vel, fris in je hoofd

Tijdens de loopbaanbegeleiding brengen we de optimale én de huidige energiebalans eenvoudig in kaart. Zo worden ook de verschillen tussen beide duidelijk. Wat een goede balans betekent, verschilt van mens tot mens. Er is geen absolute norm om te bepalen wat goed is. Sommige mensen besteden veel aandacht aan het fysieke wanneer het goed met hen gaat: ze gaan geregeld sporten, kiezen bewust voor gezonde voeding en gaan op tijd slapen. Ze lezen dan misschien wat minder boeken of hechten iets minder belang aan hun sociale relaties. En dat vinden



Figuur 1. Kopmanwiel

ze helemaal prima. Terwijl anderen vooral hun mentale of relationele energie naar voor schuiven. Er zijn er ook die zich graag engageren in het verenigingsleven of als vrijwilliger, waardoor ze hun existentiële energie de vrije loop kunnen laten.

Maar er is nog een belangrijk kenmerk van mensen die hun energie goed in balans hebben: ze zijn flexibel. Ze kunnen hun energie flexibel inzetten over verschillende domeinen en makkelijk schakelen: de hele dag op het werk mentaal en relationeel in overdrive gaan, maar ook thuiskomen en de knop helemaal kunnen omdraaien. Om eerst te gaan sporten, waarna ze alle aandacht aan het gezin geven, de tijd nemen om gezond te koken en helemaal te ontspannen. Vervolgens kunnen ze prima 's avonds nog hun mails wegwerken en toch goed slapen en uitgerust opstaan. Wanneer schakelen moeilijker wordt en je flexibiliteit afneemt, is dat een teken dat je welzijn en je energie onder druk staan.

Idealiter heb je een overschot aan energie. Een gezond mens is van nature fit, nieuwsgierig, sociaal, explorerend en ondernemend. Maar dat wordt je alleen maar wanneer er extra energie beschikbaar is, want die moet je kunnen investeren. Jongeren die niet genoeg energie hebben, kunnen niet goed leren.

Volwassenen wiens energiepeil te laag is, laten geen ondernemend gedrag zien. Kunnen reflecteren over je loopbaan en goede keuzes maken, vraagt dat er voldoende energie beschikbaar is.

Acuut gaat ons beter af dan chronisch

Wie goed in zijn vel zit, kan tegen een stootje en kan eigenlijk ook best goed omgaan met stress. Hij of zij kan ver uit de comfortzone gaan, maar daar ook prima van herstellen. Veerkracht dus eigenlijk. Een nacht niet slapen of een week lang keihard tegen een deadline aan werken: geen enkel probleem. We kunnen goed omgaan met acuut onevenwicht en acute stress. Het onevenwicht vormt pas een probleem wanneer het chronisch wordt. Dan ontstaat er een structurele verwaarlozing van (bijvoorbeeld fysieke

Het lichaam is een systeem waarin alles met alles verbonden is

of relationele) energie of een systematische overdrive van (bijvoorbeeld mentale) energie. Ten voordele van mentale prestaties, offeren we wat fysieke gezondheid op. In functie van 'work', boeten we wat 'life' in. Dat kunnen we lang volhouden maar tegelijk worden we in zo'n chronisch onevenwicht geleidelijk aan minder flexibel en minder veerkrachtig. Op een bepaald moment geeft het lichaam signalen of symptomen als hoofdpijn, oorsuizingen, angst, slaapproblemen, vergeetachtigheid, lage rugproblemen, cynisme, weinig fut of relationele conflicten. Die signalen betekenen niet zozeer dat er al schade is, maar geven je de boodschap dat het tijd is om je gedrag te veranderen, om meer balans te zoeken. Als je niet ingrijpt, is de kans groot dat er wel schade optreedt en dan zegt je lichaam misschien wel zelf 'STOP'.

De zoektocht naar evenwicht

Evenwichten kunnen hersteld worden door gebieden die in overdrive zijn terug te dringen en verwaarloosde delen opnieuw een plek te geven in het dagelijkse

leven. Daarvoor hoef je niet meteen je hele leefstijl om te gooien, maar wel bewuste en slimme, kleine ingrepen te doen.

Het paradoxale is dat de oplossing vaak ligt in het nemen van maatregelen die *tegennatuurlijk* aanvoelen. Net op het moment dat er langdurig veel mentale energie van je wordt gevraagd (bijvoorbeeld deadlines, mentale stress ...), is het van belang om toch voldoende te bewegen en te sporten, gezond te eten, op tijd te gaan slapen of tijd te maken om plezier te beleven met je vrienden. Het is met andere woorden nodig om bewust energie te sturen naar de domeinen waar de energie laag dreigt te worden. Maar net op dat moment geeft je lichaam aan dat het vooral niet wil bewegen en zin heeft in junkfood (want dat is 'snelle' energie). Net op dat moment heb je 'geen tijd' voor vrienden of gezin. De tegennatuurlijke aard van wat nodig is, zorgt er ook voor dat mensen op die momenten vaak de verkeerde keuzes maken en in een vicieuze cirkel terechtkomen. Ze slagen er niet in om net datgene te doen waar ze eigenlijk zelf van weten dat het goed voor hen zou zijn. 'Ik weet wat goed voor mij is, maar het doen is een andere zaak', hoor je hen zeggen.

Kiezen om je energie anders te verdelen, is een bewust proces. Het betekent dat wij met onze wil en onze hersenen weer aan het stuur komen, ondanks

de tegenkantingen van het lichaam. Door je aandacht anders te verdelen, verdeel je je energie anders. De uitdaging is om ervoor te zorgen dat er op alle gebieden voldoende energie is én dat je flexibel kan schakelen om jouw eigen evenwichtige balans te handhaven. Tegelijk helpt bewust kunnen sturen om voluit alles te kunnen geven als het eens nodig is én je bovendien eens goed te laten gaan als je daar zin in hebt.

Energie in de loopbaanpraktijk

Energie krijgt een expliciete plek in onze loopbaanbegeleiding. We stellen vast dat wie zijn energie terugvindt, vaak ook de aansluiting bij het werk, de drive en motivatie terugvindt. Bovendien merken we dat een goede energiebalans van belang is om goed te kunnen reflecteren, perspectieven te exploreren en om duurzame keuzes te maken. Hiervoor werken we steeds vaker vanuit een multidisciplinair netwerk. Binnen dit netwerk ontwikkelden we een handige toolbox en schreven er onlangs een boek over. Misschien het overwegen waard als extra tool in je rugzak? ■

Referenties

- Beschuyt, P. et al. (2019). *Word een kopman! Toolbox*. Utrecht: Kessels & Smit Publishers.
- Beschuyt, P., & Massa, K. (2021). *Waarom ben ik zo moe?* Gent: Borgerhoff & Lambergits.



Katrien Massa



Peter Beschuyt

Katrien Massa & Peter Beschuyt zijn partners bij Kessels & Smit, The Learning Company. Als coach en adviseur ondersteunen zij organisaties om gezonde plekken te worden voor florerende mensen. Dat doen ze vanuit het netwerk Kopman. Verschillende professionals uit complementaire disciplines komen er samen om organisaties, bedrijven en scholen te ondersteunen. Ze verbinden sterktes en expertise om van de wereld een plek te maken waar mensen gezond zijn en zich goed voelen, zodat ze kunnen groeien en het beste van zichzelf kunnen laten zien.