

Het managen van Energie wordt door iedereen op een andere manier ervaren. Uiteindelijk hebben wij net als een bepaalde hoeveelheid tijd ook beschikking over een persoonlijke energievoorraad. Iedere dag kunnen wij deze energievoorraad aanspreken. Wellicht herken je, dat dit iedere dag anders is. Onze dagelijkse portie energie is onderhevig aan: zowel 'nog' niet te beïnvloeden factoren, onze genetische blauwdruk, als factoren waar wij direct of indirect invloed op kunnen uitoefenen, bijvoorbeeld onze gezondheid en onze nachtrust.

Tijdens een workshop rondom tijd- en energiemanagement hebben wij de deelnemers de vraag voorgelegd een energiemeter uit te werken voor zowel hun werk- als privéleven. Eén van de dames uit de groep, merkte op dat zij na het invullen van de energiemeter inzichtelijk had waar haar grootste energielek lag.

Zij gaf aan dagelijks een behoorlijke hoeveelheid werk mee naar huis te nemen, waar zij in haar werkomgeving met de vele veranderingen die momenteel spelen, niet aan toe komt. Wanneer zij thuiskomt, ziet zij hoe haar zoon, in de puberleefstijd, een spoor van zijn activiteiten in het huis achter heeft gelaten. Schoenen, tassen, borden met resten eten, glazen, snoepzakken zonder inhoud, een tv die nog aanstaat, vul zelf maar aan. Zelf, moeder van 2 puberkinderen, begrijp haar gevoel volledig. De irritatie en de gesprekken die zij hierop heeft met haar zoon kosten haar veel energie. Met gevolg, dat zij geïrriteerd over zijn houding en na alle taken rondom gezin en huis, niet veel energie meer over heeft om het werk dat zij nog op de rol heeft staan, daadwerkelijk te voltooien. Dit op zijn beurt levert ook weer de nodige irritatie op. Zij is zich bewust dat ze haar zoon niet instant kan veranderen in een goed luisterende en zich van zijn omgeving bewuste jongere, dat ligt niet in de lijn van de verwachting... Wat dan?

Een perspectief oefening, bracht haar een nieuw inzicht. Wanneer zij veel werk mee naar huis neemt, blijft zij in het 'manager gedrag'. Zij gunt zich geen tijd om uit haar werkende rol te stappen. Thuisgekomen spreekt zij met haar zoon, alsof hij een van haar medewerkers is en richt zich aansluitend op effectieve wijze op de gezinstaken. Zij was zich bewust, hoe zij haar werkritme en 'manager gedrag' ook thuis inzette om zo haar doelstellingen voor het 3^e dagdeel te realiseren. Met een energielek als resultaat.

Wanneer ze nu naar huis rijdt, doet zij direct haar jasje uit in de auto. Bij thuiskomst kleedt zij zich eerst om en stapt bewust in haar moederrol. Zij richt haar aandacht en belangstelling op haar zoon. Zij stelt veel vragen en projecteert niet direct haar eigen verwachtingen op haar omgeving. Het effect is: haar zoon reageert minder vaak vanuit 'weerstand', heeft meer belangstelling voor haar werkzaamheden en to-do-list en is eerder bereid in gesprek te blijven. Zij heeft nu meer tijd en energie genoeg om haar avondprogramma af te ronden.

www.dare2move.nl

www.succesinbalans.nl

