

Inhoud

1	Inleiding	
	Niet alles wat in je agenda past, past ook bij je energie	7
2	A spoonful of energy	
	Taal geven aan energie	18
3	Onder invloed	
	Waarom je niet altijd doet wat je energie nodig heeft	26
4	De energiecycclus	41
5	Energie-anticipatie	
	Vooruitkijken naar je energie van later	61
6	De energie-tijdmachine	71
	INTERMEZZO – Wie ben jij met je energie?	87
7	Energie bewaken	
	Wat ga je doen?	111
8	Energie verdelen	
	Wanneer ga je het doen?	130
	INTERMEZZO – Energiepieken	151
9	Energie opwekken	
	Hoe ga je het doen?	164
10	Energie plannen	192

Test	
Welke persoonlijke neigingen herken je bij jezelf?	208
Literatuurlijst	215

Inleiding

Niet alles wat in je agenda past,
past ook bij je energie

Je kent het misschien wel: je maakt to-dolijst na to-dolijst, of plant zelfs heel braaf en precies je tijd in – dagplanning, weekplanning, maandplanning – en toch valt het resultaat tegen: je hebt bij lange na niet voor elkaar gekregen wat je wilde doen, en je bent alsnog moe. Dat moet anders kunnen, toch?

We hebben vaak meer oog voor tijd dan voor energie. Tijd voelt tastbaar: je kunt die indelen, plannen, volproppen. Agenda's zijn vaak net puzzels waarin elk vrij blokje zorgvuldig wordt opgevuld met afspraken, taken en to-do's. Tijd is schaars, tijd is geld – dat idee zit diep verankerd in onze manier van werken en denken. Energie daarentegen blijft vaak wat op de achtergrond. We denken er minder bewust over na en behandelen het meer als iets vaags, een soort prettig bijproduct. Fijn als je het hebt, balen als je het mist.

Met energie bedoel ik in dit boek de lichamelijke en mentale capaciteit die je nodig hebt om te kunnen doen wat je

doet. Om te werken en te presteren, maar net zo goed om keuzes te maken, aandacht te geven, met anderen om te gaan, te zorgen, te genieten, vol te houden en om jezelf een beetje bij elkaar te houden op een gewone dinsdag.

We zien energie vaak als een abstract doel: het is fijn om ergens energie van te krijgen, of om aan het eind van de dag niet volledig uitgeput op de bank neer te ploffen. Toch is dat opvallend, want energie is naast een doel net zo goed een middel om dingen voor elkaar te krijgen. Soms zelfs een waardevoller middel dan tijd. Je kunt immers wel uren hebben, maar zonder energie gebeurt er vrij weinig. En andersom: met genoeg energie kun je in korte tijd bergen verzetten.

Daarom maken we in dit boek de beweging van tijd naar energie. Niet omdat tijd onbelangrijk is, maar omdat alleen tijd plannen niet genoeg is. Voor een vollediger plaatje moeten we energie serieuzer nemen als waardevolle bron: iets dat je niet alleen hebt of mist, maar ook bewuster kunt inzetten, beschermen en meenemen in je keuzes. Dat vraagt om een andere manier van denken: niet alleen kijken hoeveel uur iets kost, maar ook welke energie jij nodig hebt om het (goed) te kunnen doen.

Als energie zo belangrijk is, zou je verwachten dat we er vanzelf wat zorgvuldiger mee omgaan. Mensen zijn immers geneigd om te beschermen wat voor hen belangrijk is: tijd, relaties, gezondheid, reputatie, geld, noem maar op. Alleen is energie lastig te bewaken. Het is minder



A spoonful of energy

Taal geven aan energie

Met energie is iets gek aan de hand: iedereen kent het woord, maar in het dagelijks leven blijft het vaak nogal ongrijpbaar. We gebruiken het woord ook voortdurend. Een afspraak kostte energie. Een wandeling gaf energie. Soms heb je ‘even geen energie’ voor nog een gesprek, nog een taak, of nog een sociaal ding waarbij je moet doen alsof je nog een normaal functionerend mens bent. Iedereen begrijpt ongeveer wat daarmee bedoeld wordt, en toch blijft het behoorlijk vaag.

We hebben heus genoeg woorden voor ons energieniveau. Moe. Fit. Leeg. Op. Gaar. Scherp. Sloom. Overprikkeld. Allemaal herkenbaar, en soms ook best precies in hoe ze voelen. Maar hoe herkenbaar die woorden ook zijn, je kunt er niet makkelijk mee vergelijken, optellen of afwegen. Ze zeggen vooral: zo voelt het nu, of zo voelde het achteraf. Ze helpen minder goed bij vragen als: hoeveel energie heb ik beschikbaar, hoeveel energie vraagt iets van mij, en wanneer wordt mijn voorraad beperkt?

Met tijd doen we dat heel anders. Tijd heeft een taal. Uren, minuten, dagen, weken. We kunnen tijd aanwijzen in een agenda, verdelen in blokken, reserveren en ongeveer inschatten. Een overleg duurt een uur. Een treinreis veertig minuten. Een vrijgeplande ochtend geeft je drie uur, niet 'best wel wat tijd, denk ik'. Geld werkt net zo, ook daarvoor hebben we een duidelijke eenheid: euro's, bedragen, saldo's. Daardoor kun je vergelijken, optellen en zien waar iets ongeveer naartoe gaat.

Voor energie missen we zo'n telsysteem. En dat is onhandig, want energie speelt wél voortdurend mee in wat een dag van je vraagt. Je kunt makkelijk zeggen: 'Ik heb morgen nog twee uur vrij.' Dat klinkt precies. Maar wat zegt het eigenlijk? Twee uur tijd betekent nog niet automatisch dat je ook twee uur aandacht, zin of mentale ruimte hebt. Soms past iets keurig in je agenda, terwijl het qua energie toch krap wordt.

Precies daarom helpt het om energie een eigen valuta te geven. Niet als exact meetsysteem, alsof je voortaan met een rekenmachine naast je agenda zit. Eerder als een manier om iets wat meestal voelbaar maar vaag blijft, toch wat zichtbaarder te maken. Want iets wat je kunt benoemen, vergelijken en ongeveer kunt inschatten, verdwijnt minder makkelijk naar de achtergrond. En dat scheelt, want energie die je niet ziet, geef je opvallend makkelijk uit.

Denken in lepels

Wat als we de hoeveelheid energie die we hebben eens zouden uitdrukken in lepels? Dat klinkt misschien een beetje vreemd. ‘Ik heb morgen nog twee uur vrij’ voelt heel normaal. ‘Ik heb morgen nog vijf lepels over’ toch wat minder. En als je zegt dat een vergadering je minstens twee lepels kost, denken mensen waarschijnlijk sneller dat je toe bent aan vakantie. Toch is dat wat lepels kunnen doen: ze geven een concrete maat voor energie.

De geweldige Julie Andrews bezong al ooit de waarde van een lepeltje suiker (‘A Spoonful of Sugar’) in de klassieker *Mary Poppins*, en het gebruik van lepels als eenheid voor energie werd later geïntroduceerd door schrijver Christine Miserandino. In haar essay *The Spoon Theory* beschrijft ze hoe ze in een café zat met een vriendin die wilde begrijpen hoe het is om te leven met een chronische ziekte. Niet in algemene termen, maar echt heel concreet: hoe ziet dat er dan uit op een gewone dag? Miserandino zocht iets om die voortdurende afwegingen rond energie zichtbaar te maken. In haar ooghoek zag ze een paar lepels liggen. Ze pakte ze van tafel en legde uit: ‘Stel dat elke lepel staat voor een beetje beschikbare energie. Opstaan kost een lepel. Douchen ook. Aankleden misschien ook. Naar buiten gaan, werken, boodschappen doen, iets sociaals doen: allemaal dingen waarvoor een lepel, of misschien wel meerdere lepels moeten worden ingeleverd. En op is op.’

De kracht van de lepeltheorie zit niet in de lepel zelf, die is natuurlijk niet magisch. Waar het om gaat, is dat energie zichtbaarder wordt. Je ziet voor je dat je niet leeft met een onuitputtelijke wolk energie, maar met iets dat eindig is, iets dat schommelt, en iets dat door alles wat je doet wordt beïnvloed. Lepels worden zo een soort valuta voor energie. Een manier om energie niet alleen te voelen, maar ook iets beter te kunnen tellen, inschatten en bespreken. Zo worden we ons bewuster van onze energie-‘uitgaven’, waardoor we doordachtere afwegingen en keuzes kunnen maken.

In mijn leven staan lepels ook heel centraal. Het gebruiken van een metafoor voor energie maakt het nadenken over hoeveel energie ik heb en hoeveel energie iets kost concreter en makkelijker. Chronisch ziek zijn maakt dat je energie zich nog minder makkelijk laat negeren, en dat het extra belangrijk is om bewust na te denken over je (vaak beperkte) energie en de keuzes die je maakt. Wat mij betreft is de lepeltheorie echter bruikbaar voor vrijwel iedereen, en kan het een speelse en concrete manier zijn om naar onze energie, en hoe we daarmee omgaan, te kijken.

Iedereen heeft immers met energie te maken. Voor sommige mensen wordt het misschien eerder zichtbaar, omdat de grenzen scherper zijn of de gevolgen sneller voelbaar worden. Maar ook zonder gezondheidsproblemen kun je je energie verkeerd inschatten, overschatten hoeveel er in een dag past, of pas 's avonds merken dat je al je lepels hebt uitgegeven aan dingen die op papier helemaal niet zo zwaar leken.

De lepeltheorie werkt eenvoudig. De lepel is een eenheid van energie. Iedereen heeft lepels, maar niet iedereen heeft er evenveel. Ook heb je zelf niet altijd hetzelfde aantal. Na een goede nacht of in een rustige periode heb je misschien meer lepels beschikbaar. Door stress, zorgen, ziekte, hormonale schommelingen of gewoon een dag waarop alles stoever loopt, begin je misschien met minder.

Alles wat je doet, kost vervolgens een bepaalde hoeveelheid lepels. Soms weinig, soms veel. Douchen kost waarschijnlijk bijna niets (I love douchen), behalve als je ook je haar moet wassen, haast hebt, of ook nog drie kinderen door de ochtend probeert te loodsen. Een presentatie geven kost voor de een slechts één lepel en voor de ander vier. Het ene werkoverleg vraagt een of twee lepels, een ander misschien meer. Een verjaardag kan gezellig zijn én veel vragen, en dus lepels kosten, maar soms ook opleveren.

Dat is ook waarom lepels geen strak rekensysteem zijn, maar een manier om beter te kijken. Je hoeft niet te weten of een werkoverleg 1,7 lepel kost of 2,3. Dat zou ook vrij irritant worden, en waarschijnlijk vooral weer extra energie kosten. Het gaat meer om: wat vraagt dit ongeveer van mij? Weet ik dat eigenlijk? En klopt mijn inschatting een beetje met wat er achteraf gebeurt?

Lepels zijn er bovendien niet alleen om angstvallig vast te houden. Je hoeft niet met je armen om je stapeltje heen te gaan zitten omdat de dag misschien iets van je wil. Lepels zijn er juist om uit te geven. Aan werk dat ertoe doet. Aan

mensen van wie je houdt. Aan dingen die leuk, belangrijk, nuttig, mooi of noodzakelijk zijn, of die gewoon even moeten. Aan een goed gesprek, een moeilijke taak, een avondje dansen, een kind dat nog één verhaaltje wil, of een plan waarvan je denkt: ja, dit is de moeite waard.

Het punt is dus niet dat alles gevaarlijk veel energie kost en dat je voortaan zuinig en benauwd door het leven moet. Het punt is dat je lepels waardevol zijn. En wat waardevol is, wil je niet volledig gedachteloos laten verdwijnen in alles wat toevallig langskomt.

EEN DAG VOL LEPELS



Stel je voor dat je in een gezellige Franse bistro zit, of gewoon in een ouderwetse bruine kroeg. De ober komt naar je toe, maar in plaats van een menukaart legt hij een stapeltje lepels voor je neus op tafel. Deze lepels staan symbool voor jouw dagelijkse lichamelijke en mentale energie. Die lepels zijn dus goud waard, want je geeft ze uit om dingen te kunnen doen.

Begin eens met een gewone dag. Niet je meest dramatische dag, niet je meest ideale dag, maar een dag zoals je die regelmatig hebt. Kies vervolgens voor jezelf een grof aantal lepels. Niet te moeilijk maken. Ben je iemand die vaak boordevol energie zit? Dan heb je bijvoorbeeld twintig lepels voor je op tafel liggen. Als je energie beperkter is,

begin je misschien met tien of twaalf. Zit je ergens in het midden, kies dan vijftien. Het getal hoeft niet te kloppen alsof je je belastingaangifte doet, het moet alleen concreet genoeg zijn om mee te kunnen denken.

Loop daarna je dag door. Niet alleen de grote dingen, maar ook de kleine. Opstaan, douchen, ontbijten, reizen, werken, mail beantwoorden, overleggen, zorgen voor kinderen of huisdieren, boodschappen doen, koken, appjes beantwoorden, sporten, sociale afspraken, scrollen, opruimen, naar bed gaan. Bedenk steeds hoeveel lepels elke activiteit jou kost. Eén lepel voor iets kleins, twee of drie voor iets dat duidelijk meer van je vraagt. Maak voor jezelf een schatting. Misschien kost een powerpointpresentatie in elkaar zetten de ene persoon maximaal één lepel, terwijl de ander hier uren op zit te zwoegen (klinkt als... drie lepels?). Let ook op dat er maar weinig dingen zijn die helemaal geen energie vragen. De dag doorkomen, dingen ondernemen, doelen behalen, voor anderen zorgen, gezellig zijn: het kost nu eenmaal energie. Lepels kunnen dat concreter maken.

Kijk daarna wat er opvalt. Waar gaan je lepels vooral naartoe? Welke dingen vragen meer dan je meestal meetelt? Zijn er momenten dat je op papier nog tijd hebt, maar in lepels eigenlijk al krap zit? En zijn er ook dingen die je juist lepels teruggeven, of waardoor je de lepels die je hebt beter kunt gebruiken?

Maak tot slot de balans op. Houd je lepels over aan het einde van de dag? Of zijn ze misschien al op voordat de avond goed en wel begonnen is?

Lepels maken zichtbaar dat je energie niet alleen naar grote, duidelijke inspanningen gaat. Ook kleine, onschuldige dingen kosten soms stiekem lepels. Berichten beantwoorden. Reistijd. Vrienden zien. Bedenken wat je vanavond moet eten. Naar de supermarkt gaan terwijl blijkbaar iedereen daar precies op hetzelfde moment moest zijn.

Deze oefening helpt vooral om anders naar een gewone dag te kijken. Je ziet eerder dat een dag niet alleen bestaat uit uren, taken en afspraken, maar ook uit wat je inzet om die dag te kunnen doen. Dit wonderlijke bestek-*based life system* heeft uiteindelijk een vrij nuchter doel: energie minder vanzelfsprekend naar de achtergrond laten verdwijnen.

Daarmee hebben we een eerste taal voor energie. Lepels helpen om iets wat je vaak al voelt makkelijker te benoemen, te vergelijken en soms ook aan anderen uit te leggen. Maar kunnen benoemen is nog niet hetzelfde als ernaar handelen. Want zodra energie een taal krijgt, blijft er een volgende vraag over: wat beïnvloedt eigenlijk of je er ook naar luistert?

