

DE ENERGIESTEEN



# De energiesteen

Hoe je weer kleur op je wangen krijgt  
in tijden van stress en energieverlies

**Annette Tonen**

**Colofon**

Eerste druk (oktober 2022)

Copyright © 2022 Annette Tonen

Tekstredactie: Gea Wisse

Omslagontwerp en opmaak: Bert Holtkamp

Afbeelding voorkant: een vroeg werk van Zev Wepster

Energie icoontjes: Bente Wepster

Foto's en illustraties: Annette Tonen

ISBN: 9789403676029

Uitgever: Mijnbestseller.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

## **Het lied van Gabriella**

*'Vanaf nu is mijn leven van mij  
Ik heb maar zo'n korte tijd op aarde  
En mijn verlangen heeft me hier gebracht  
Alles wat mij ontbrak  
En alles dat ik vergaarde  
En toch is het de weg die ik verkoos  
Mijn vertrouwen was eindeloos  
Dat mij een klein stukje toonde  
Van de hemel die ik nooit vond  
Ik wil voelen dat ik leef  
Al mijn dagen lang  
Ik wil leven zoals ik wil  
Ik wil voelen dat ik leef  
In de wetenschap dat ik goed genoeg was  
Ik ben nooit mijzelf verloren  
Het sliep alleen in me  
Misschien had ik nooit 'n keuze  
Behalve dan de wil om te leven  
Het enige dat ik wil is gelukkig worden  
Zijn wie ik ben en sterk en vrij zijn  
De dag uit de nacht zien opkomen  
Ik ben hier en mijn leven is alleen van mij  
En de hemel waarvan ik overtuigd was  
Bleek ergens daar te zijn  
Ik wil voelen  
Dat ik mijn leven geleefd heb  
Zoals ik wil.'*

Uit de film *As it is in heaven*



## Voorwoord

‘Hoe gaat het eigenlijk met Annette en haar werk’, vroeg iemand mij laatst. Ik antwoordde zonder nadenken: ‘Ik vind haar zeer vitaal.’ Mij schoot namelijk direct door het hoofd dat ik in de laatste jaren meer en meer versted ben gaan staan van haar energieniveau en haar enorme levenslust. De ene activiteit is nog niet afgerond of het volgende project is alweer begonnen. Zij lijkt wel altijd jong te kunnen blijven. Een beeld dat zich in de ruim vier decennia die wij samen door het leven gaan, onveranderd voortzet.

Ik vroeg me vaak af hoe ze dat toch deed. Na het lezen van de drukproef van dit boek kreeg ik hier meer inzicht in en er vielen allerlei kwartjes tegelijk. Ik begreep hoezeer haar van jongs af aan omhelsde idee van zelfbestemming haar *zelf* ten goede is gekomen en ook hoe ze dit in zowel haar studie Nederlands als in haar loopbaan nadien gestalte heeft weten te geven. Zelf de regie nemen en het pad volgen dat je voor ogen hebt, dat werkte het beste voor haar en dat is wat ze tot op de dag van vandaag doet.

Iets waar Annette altijd heel veel last van had en echt geen energie van kreeg, waren bureaucratische en stroperige veranderingsprocessen in onderwijs en bedrijfsleven. Haar tempo liep niet altijd synchroon met het tempo van anderen en zeker niet met het tempo in organisaties waar ze werkte. Dit versterkte haar wens om zelf het voortouw te gaan nemen en haar idee van de zelfbestemming zette zich door. Toen ze mij veertien jaar geleden vroeg: ‘Wat denk je: zal ik voor mijzelf beginnen?’ verraste me dat dan ook helemaal niet. Zonder nadenken was mijn antwoord: ‘Doen!’ Zij was aangenaam verrast door mijn onmiddellijke instemming, voor mij was het echter een eenvoudige kwestie. Het was me altijd al opgevallen hoe secuur ze vakanties, etentjes en andere activiteiten voorbereidde, hoezeer haar praktisch inzicht onze kinderen en mij ten goede kwam. En met haar drive,

discipline en minutieuze planning om zaken te regelen, zat het helemaal goed, zowel privé als zakelijk. Met dat eigen bedrijf komt het dus ook goed, dat wist ik zeker.

Veertien jaar geleden startte ze met *fit for learning*. Ze deed dit gedegen, ontwierp een bedrijfsplan en een website, gaf vorm aan de financiële administratie, maakte haar bedrijf en waar ze voor stond bekend, en de zaak ging rollen. Haar gekozen levensontwerp ‘je bent verantwoordelijk voor je eigen keuzes’, kleurde ze vol overtuiging in en was ook goed zichtbaar in haar werkinspanning voor haar klanten. Een gedegen voorbereiding, een tomeloos enthousiasme wanneer haar klanten voortgang boekten, allemaal ingrediënten voor een succesvol verloop van menige cursus en veel coachingsgesprekken. Timemanagement, werkgerelateerde stress, hoe je tijd nuttig te besteden, hoe effect te genereren vanuit een blij en energiek gemoed, Annette maakte het waar in haar werk en het plezier dat ze hierin had, leverde ook thuis veel ontspanning op.

Spijt hebben we dus nooit gehad van de toch moedige stap *fit for learning* te starten.

Haar loopbaan wilde ze afsluiten met een bundeling van veelvuldig door haar gebruikte en door klanten gewaardeerde inzichten, oefeningen en hulpmiddelen die inspireren om de energiehuishouding in balans te brengen en te houden. Deze wens resulteerde in het schrijven van dit boek.

Ik denk dat deze toegankelijke weerslag van haar kennis en ervaringen heel bruikbaar is voor veel mensen, maar in het bijzonder voor hen die kampen met stress en energieverlies.

Zegt het voort, haar ziel en zaligheid zit met overtuiging in dit boek. Hulde Annette!

Dirk Wepster

September 2022



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	7
<b>Het begin</b>	13
<b>Energie beter bekeken</b>	17
<b>Vier vormen van energie</b>	18
Fysieke energie	19
<i>Bewegen</i>	19
<i>Slaap</i>	22
<i>Voeding en hydratatie</i>	24
Mentale energie	26
<i>Timemanagement?</i>	29
<i>Assertiviteit</i>	32
<i>Vergaderen</i>	32
<i>Doelloos werken</i>	33
<i>Moeizame samenwerking</i>	34
Emotionele energie	36
<i>Positiviteit</i>	37
<i>Feedback</i>	38
<i>Complimenten en waardering</i>	39
Spirituele energie	40
<i>Zingeving</i>	41
<i>Waarden</i>	43
<b>Uit balans</b>	47
<b>De verstoorde werk-privébalans</b>	47
<b>Stress</b>	49
Levensstress	50

Traumatische stress	51
Transitiestress	51
Werkstress	51
<b>Burn-out</b>	<b>55</b>
<b>Overspanning</b>	<b>57</b>
<b>Energiemanagement</b>	<b>61</b>
<b>Hoe manage je je eigen energie?</b>	<b>63</b>
<b>Verantwoordelijkheid van de werkgever</b>	<b>72</b>
<b>Energiemanagement thuis</b>	<b>74</b>
<b>Opladers &amp; meer</b>	<b>79</b>
<b>Persoonlijke energiebronnen</b>	<b>79</b>
Vandaag is het een mooie dag om ...	79
Ken je opladers	80
Geluk zit in een klein hoekje...	80
Verander van uitzicht	80
Tel je zegeningen	81
Pak die ene foto	81
Investeer in vrienden en familie	82
Plan een powerdate	83
Maak een ander blij	83
Onderneem nieuwe dingen	83
Geniet van een hobby	83
Zet muziek op	84
<b>Manage jezelf</b>	<b>85</b>
Hoe gaat het met mij?	85
Leef naar je waarden	85
Buig energievreters om	86
Maak je energiebalans op	86

Zorg voor goede compensatie	88
Doe dingen waar je goed in bent en die je leuk vindt	88
Maak een stresstaart	88
Kies rituelen	89
Ontwikkel assertiviteit	90
Check aannames	91
Manage je telefoongebruik	92
Overzie je financiën	92
Maak een coachwandeling met jezelf	92
Beweeg en neem rust	94
<i>Zorg voor zuurstof</i>	94
<i>Adem!</i>	94
<i>Laat je niet gek maken</i>	94
<i>Verlaat je bureau</i>	95
<i>Doe proeflessen</i>	95
<i>30 minuten aaneengesloten bewegen</i>	95
<i>Beter slapen</i>	96
Vraag advies	98
<b>Structuurwinst</b>	98
Maak je dagstructuur	98
Plan oplaadmomenten	99
Ken je beste moment van de dag	99
Kies jouw ideale tijdverdeling	100
Stel doelen	101
Blok tijd	104
Stel prioriteiten	104
Niet rennen maar plannen!	106
<i>Beginnen met je plan-to-doboek</i>	107
<i>Structureel gebruik maken van je plan-to-doboek</i>	108
Plan vakantie	110

<b>Opladers op de werkvloer</b>	111
Organiseer een energiebijeenkomst	111
Voer goede gesprekken	111
<i>Powerful questions</i>	112
<i>Schaalvragen</i>	113
Deel energieprikkels uit	114
Maak communicatieafspraken	115
<i>Telefoongebruik</i>	115
<i>Vergaderen</i>	116
<i>Mail</i>	116
<b>Energie thuis</b>	117
Hoe gaat het met ons?	117
Kijk op de week	118
Besteed aandacht aan eten	118
<i>Samen eten</i>	118
<i>Goede hulp</i>	118
Stel moppertijd in	119
Plan vrije tijd in	120
Zorg voor een moment voor jezelf	120
Laat je perfectionisme los	121
<b>Tot slot</b>	123

## Het begin

Het is 2010. Ik word door een van mijn opdrachtgevers benaderd met de vraag om op korte termijn, twee weken later, een bijeenkomst te verzorgen op een studiedag voor ongeveer 120 HR-medewerkers. Ze hadden het programma voor die studiedag al helemaal rond, maar de werkdruk en het daardoor oplopende stressniveau bij veel medewerkers was zodanig hoog, dat besloten werd het thema van de dag te wijzigen in energiemangement. Hoe kun je ervoor zorgen dat je energiegebruik en je energiebalans op peil blijven als de werkdruk hoog is en je naast het werk ook nog een prettig leven wilt leiden? Daar moest het over gaan. Deze opdracht was voor mij het begin van een verdieping in een onderwerp dat me altijd al veel bezighield: de relatie tussen energie en plezier in het (werk-)leven.

Een belangrijke bron die ik gebruikte bij het ontwerpen van het programma was het artikel *Manage your energy not your time* van Tony Schwarz (Harvard Business review, oktober 2007). Zijn heldere uiteenzetting over energiemangement en de bruikbare indeling in vormen van energie sloten aan bij mijn visie op dit onderwerp en bij mijn werkwijze als coach en trainer. Bij veel trainingen, workshops en coachingsgesprekken rondom het thema energie en ook bij het schrijven van dit boek maak ik dankbaar gebruik van zijn inzichten.

Vaak hoor ik terug dat mijn benadering van energievraagstukken helder is en tot inzichten leidt die – en dat blijkt het belangrijkste – direct toepasbaar zijn. Deze feedback vormde samen met mijn voorliefde voor dit thema de aanleiding om dit boek te schrijven. Ik heb alles geordend wat ik over dit onderwerp in de loop der jaren verzameld en veel gebruikt heb – theorie, inzichten, ervaringen, verhalen, tips – en zo hopelijk een toegankelijke inspiratiebron gemaakt voor iedereen die op prettige of minder prettige wijze te maken heeft met energiemangement. De