

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

zichtbaar dan tijd of geld, veranderlijk, en concurreert in het dagelijks leven met alles wat óók moet en belangrijk voelt.

Daardoor lopen de meesten van ons, bewust of onbewust, telkens weer tegen obstakels aan die goed omgaan met energie in de weg staan. Zelfs als we goedbedoeld wat meer aandacht besteden aan ons energieniveau, en wat daar eventueel aan te doen valt, kunnen die obstakels onze goede intenties behoorlijk ondermijnen. Daarom beginnen we bij vijf obstakels die vaak in de weg zitten wanneer we beter met onze energie willen omgaan.

VIJF OBSTAKELS

Obstakel 1: We hebben geen eenheid voor energie

Zeg jij weleens: ‘ik heb op die dag twintig energie beschikbaar’? Of: ‘ik ga even boodschappen doen, dat kost me denk ik drie energie’? Ik ben het met je eens: dat klinkt nogal raar. Maar eigenlijk is het zonde dat we niet meer op deze manier denken en praten over onze energie.

Het fenomeen ‘energie’ speelt vaak impliciet een rol in ons dagelijks leven: in de keuzes die we maken, in de gesprekken die we voeren en in hoe onze dagen vorm krijgen. Je zegt misschien weleens een afspraak af omdat je ‘er even niet de ruimte voor hebt’, kiest voor thuiswerken omdat dat minder van je vraagt, of schuift een taak door



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