



# Medjemeer

COACHING

## ENERGIEVRETERS VS ENERGIEGEVERS

**Nodig:** Wit A4, potlood, pen en eventueel kleurpotloden of stiften.

Leg het vel horizontaal.

Teken in het midden van het vel een balk.

Onder de balk teken je blokken of balken (of andere figuren).

Schrijf daarin alle bronnen waar je kracht uithaalt, die jou **energie geven**. (Mensen, dieren, activiteiten, objecten, positieve eigenschappen.)

Vragen die je hierbij aan jezelf kunt stellen zijn:

- Wat houdt je op de been?
- Hoe zorg je voor jezelf?
- Waar haal je kracht uit?
- Wie of wat steunt jou?
- Wie of wat geeft jou energie?
- Wie of wat heeft jou eerder geholpen in moeilijke tijden?
- Wat zijn jouw sterke kanten/talenten?
- Waar krijg je wel eens complimenten over?
- Waar ben je trots op?
- Welke hobby's heb je?
- Wat zijn je interesses? Van welke muziek houd je?
- Wat is ontspannend voor jou?

Boven de balk teken je ook blokken of balken of andere figuren.

Hierin schrijf je alle bronnen die jou **energie kosten**.

Vragen die je hierbij aan jezelf kunt stellen zijn:

- Wie of wat geeft jou stress?
- Wat drukt op jou?
- Wie of wat is voor jou een stressbron of ervaar je als last?
- Welke taken stel je uit?
- Welk gedrag van een persoon kost jou energie?
- Wat of wie maakt dat je gaat overdenken?
- Door wie of wat heb je slapeloze nachten?
- Welke activiteiten maken dat je onrustig/ gespannen raakt?

Het kan ook zo zijn dat bepaalde bronnen aan de onderkant én aan de bovenkant kunnen komen te staan.

**Wanneer je klaar bent:**

- Wat valt je op?
- Zijn er bepaalde bronnen die veel ruimte innemen op het papier?
- Hoeveel tijd besteed je aan elke bron?
- Hoe is de balans tussen de onder- en bovenkant?
- Wat zou je zelf kunnen doen om je energiegelvers/krachtbronnen te kunnen versterken?
- Hoe zou je dit kunnen integreren in je dagelijks leven? Hoe maak je het klein?
- Welk stapje zou je vandaag kunnen zetten?