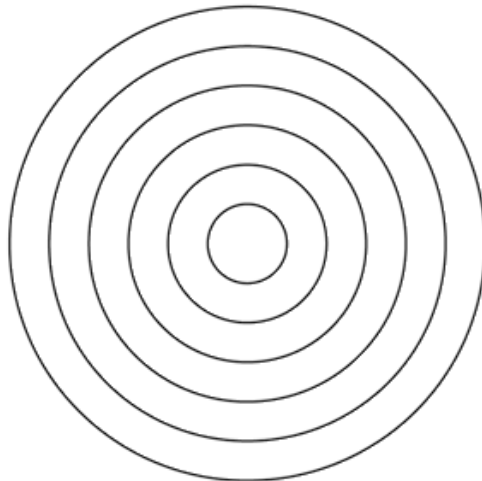


## Oefening Energiegevers versus Energienemers

Soms wordt spanning veroorzaakt doordat je te maken hebt met mensen en/of omstandigheden die je energie kosten. Als je te maken hebt met stress of vermoeidheid, kan onderstaande oefening je inzicht brengen in hoeverre dit veroorzaakt wordt door mensen en/of omstandigheden die je energie wegnemen.



Geef jezelf een plek in de cirkel door een rondje in het midden te tekenen.  
Teken met **groen** de verschillende mensen in je leven die een positieve, steunende (energie verhogende) rol hebben.  
Zet ze op de afstand en plaats die passend is: staan ze dichtbij je of juist wat verder van je af?

Teken hierna met **rood** de verschillende mensen in je leven die een negatieve (energie verlagende) rol spelen in je leven en zet deze ook op de afstand en plaats die passend is.

Deze oefening kun je ook invullen voor omstandigheden. Groen staat dan voor prettige, energie verhogende omstandigheden en rood voor onprettige, stressvolle, energie verlagende omstandigheden.

Welk inzicht krijg je door de hoeveelheid groen en rood?  
Welk inzicht krijg je door de verschillende posities?  
Heb je veel mensen dichtbij staan die je energie kosten (rood)? Wat vertelt dit je?  
Heb je veel mensen dichtbij staan die je energie kosten (groen) of zijn ze juist ver weg?  
Zou je het anders willen?  
Waar heb je zelf grip op?  
Wat zou je er aan kunnen veranderen?

*NB: Bronvermelding voor deze oefening: [www.uwcoachblog.nl](http://www.uwcoachblog.nl)*