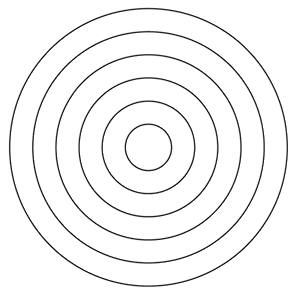
**Energiegevers versus energienemers**

Stress kent natuurlijk vele oorzaken. Soms wordt stress veroorzaakt doordat je te maken hebt met veel 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.

**Energiegevers of energienemers?**  
Door het invullen van onderstaand figuur kun je meer inzicht krijgen over je relatie met andere mensen en in hoeverre ze je energie geven of juist energie bij je wegnemen. Geef jezelf een plek in de cirkels door een rondje in het midden te tekenen. Teken daarna met groen de verschillende mensen in je leven die een positieve, steunende (energieverhogende) rol spelen in je leven. 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 (energieverlagende) rol spelen in je leven en zet deze ook op de afstand en plaats die passend is.

[](http://uwcoachblog.nl/?attachment_id=337)

**Vragen die je jezelf kunt stellen**  
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? Zou je het anders willen? Wat zou je er aan kunnen veranderen?

Deze oefening kun je ook invullen voor omstandigheden. Groen staat dan voor prettige, energieverhogende omstandigheden en rood voor onprettige, stressvolle, energieverlagende omstandigheden. Wat brengt dit je voor inzicht? Waar heb je zelf grip op? Wat zou je kunnen veranderen?