



EEN KWESTIE VAN GEWOONTE

Energie

# EEN PORSCHE MET **HANDREM**

Tientallen jaren optimaliseerde Dirk Swaegers processen en systemen van een groot farmaceutisch bedrijf. Toen zijn eigen mentale motor begon te sputteren, stelde hij tot zijn eigen verbazing vast dat hij er geen idee van had met welke technieken hij zichzelf kon optimaliseren – hoe hij zelf kon groeien en verbeteren. En dus evolueerde Swaegers van ingenieur naar energiecoach.

**Volgens van Dale is energie 'het vermogen om arbeid te verrichten', maar ook 'volhardende geestkracht', 'veerkracht'. Hoe definieert u energie?**

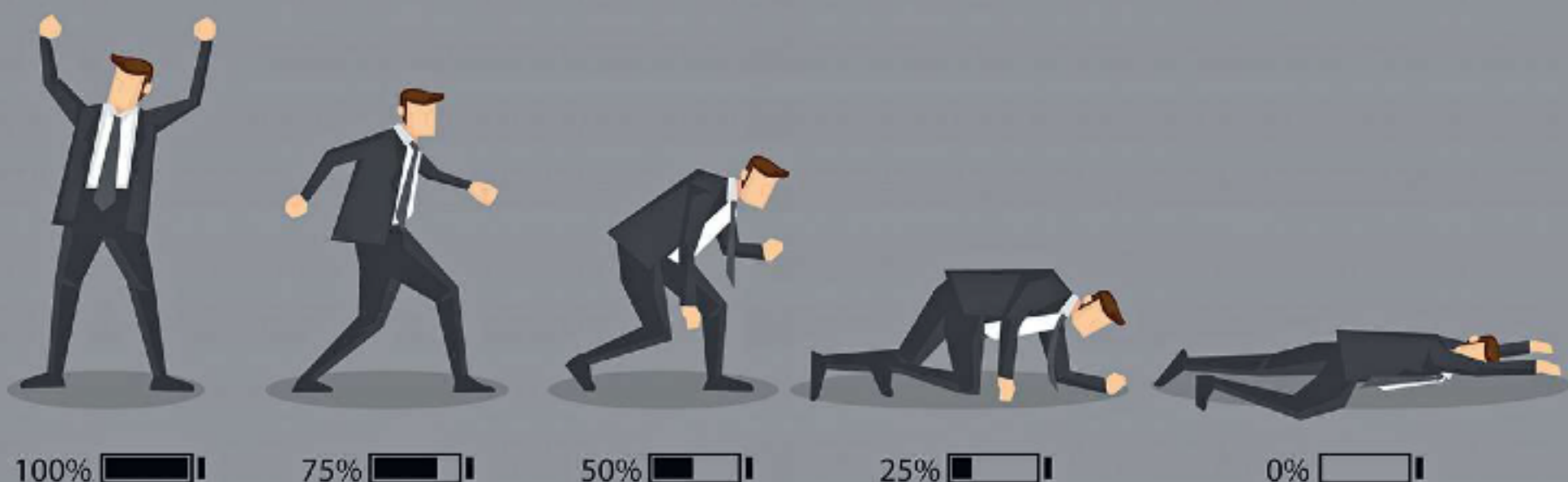
**Dirk Swaegers:** Voor mij is dat wat je als persoon voelt. Als ik je vraag een dag te beschrijven waarin je je weinig energiek voelt, dan zal je zeggen: ik ben moe, futloos, slechtgezind, ik kan me niet concentreren, ik weet het vandaag niet zo goed. Een dag vol energie zal je

omschrijven als een dag waarin je gedreven bent, je je fit voelt en goed gefocust bent. Mensen die veel energie hebben, voelen zich beter in hun vel en presteren automatisch beter. Het is een fysieke en mentale beleving.

**Dat is heel subjectief.**

**Swaegers:** Toch hangt er ook een wetenschappelijke dimensie aan vast, wat ik als energiecoach op een bevattelijke manier vertaal. Voedingsdeskundigen kunnen je

exact vertellen welke mechanismen en voedingsstoffen ervoor zorgen dat je weinig of veel energie krijgt. Ik simplificeer het even: als je te veel en te zwaar eet en drinkt, voel je je nadien moe. Als je te lang niet eet, word je emotioneel of kun je je nog maar moeilijk concentreren. Maar ook als je niet voldoende beweegt, heeft dat een negatief effect op je lichaam. Trouwens, wie al te lang geen fut heeft, vraagt misschien best advies bij de arts.





## TUSSEN ONZE TWEE OREN

**Eten en bewegen, allemaal goed en wel. Maar wat met het mentale? Waarom zakt onze energie soms naar een bedroevend niveau?**

**Swaegers:** Dikwijls verspillen we onbewust heel veel energie. Je kan heel veel vermogen hebben en toch geen meter vooruit geraken. Ik vergelijk het graag met een Porsche met brullende motor die de handrem heeft opstaan. Die blijft ter plaatse, hé. In mensentaal: je kan letten op je fysieke energie (voeding, sport), maar die niet op de juiste manier inzetten. Typische mentale handrem: continu piekeren, je opjagen in onbenuligheden, niet goed weten wat je wilt en daardoor in cirkels draaien, je snel kwaad maken, niet nee kunnen zeggen en daardoor je energie steken in wat anderen belangrijk vinden... Als je je bewust wordt van al die verkwisting van energie, dan pas kun je eraan werken.

**Het klinkt misschien hoogdravend, maar stel de vraag: 'Als ik dubbel zoveel energie had, waaraan zou ik het willen geven?'**

### Hoe?

**Swaegers:** Door allereerst op zoek te gaan naar je wezenlijke motivatie. Wat vind je belangrijk in het leven? Het klinkt misschien hoogdravend, maar stel de vraag: 'Als ik dubbel zoveel energie had, waaraan zou ik het willen geven?' Of vraag je af hoe je graag herinnerd wil worden. Als je die hogere doelen in kaart brengt, krijg je een vizier waarmee je energie beter kunt richten. Waarom zou je minder piekeren, meer bewegen, gezonder eten...?

De volgende stap is om hiërarchie aan te brengen in je persoonlijke doelstellingen. Je kunt niet alles in één keer aanpakken en veranderen. Wil je de focus leggen op gezonder eten, prima. Vertaal dat dan zo concreet mogelijk naar wat je gaat doen de komende twee maanden. Hoe concreter, hoe beter. Dus niet 'Ik ga gezonder



**Dirk Swaegers: 'We doen heel veel dingen omdat we denken dat we geen keuze hebben.'**

eten', maar 'ik zal elke dag ontbijten en dat ontbijt bestaat uit...', bijvoorbeeld. Als je dat patroon – dat haalbaar moet zijn – dertig tot negentig dagen volhoudt, is de kans groot dat je een nieuwe gewoonte hebt aangeleerd die je moeiteloos kunt volhouden. Zo zet je telkens kleine stapjes die een merkbaar verschil zullen maken.

### **U maakt niet meteen onderscheid in mentale en fysieke energie?**

**Swaegers:** Het is inderdaad met elkaar verbonden. Als je stress hebt, komt je lichaam in een overlevingsmodus terecht. Onze hersenen werken nog altijd zoals ze al millennia doen. Als we ons bedreigd voelen, krijgen we tunnelvisie, zetten onze bloedvaten uit en komt er adrenaline vrij. We zijn klaar om te vechten of te vluchten. Het is een fantastisch mechanisme, maar helaas krijgen we daarmee niet alleen af te rekenen als we oog in oog staan met een bruine beer, maar ook als we geconfronteerd worden met een probleem dat we niet opgelost krijgen. Als je een deadline niet zult halen, krijg je tunnelvisie waardoor je niet meer optimaal presteert. Net iets wat je op dat moment kunt missen.

Veel van die moderne bedreigingen situeren zich tussen onze twee oren. Die zitten in 'ons koppeke'. Voor veel mensen is dat een eyeopener: de manier waarop je naar de dingen kijkt of de overtuigingen die je hebt zijn niet altijd perfecte weerspiegelingen van de realiteit. Toch kunnen ze ervoor zorgen dat je energie verspilt of juist inzet. Je kunt veel energie verspillen omdat je er overtuigingen op na houdt die totaal niet kloppen.

## NEGATIEVE STRESS, POSITIEVE STRESS

### **Is stress de grote boosdoener, de te bekampen energievreter?**

**Swaegers:** Stress kan positief zijn. Zonder stress verandert er niets. Als je wilt leren om 'nee' te zeggen bijvoorbeeld, terwijl je al jarenlang gediensig ja zegt tegen je baas, zal dat in het begin stress geven. Op dat moment moet je maar even op je tanden bijten. Maar stress die je in situaties brengt die je niet vooruit helpen, kan uitmonden in langdurige stress. Dat is natuurlijk wel negatief en ongezond. Op termijn leidt het tot energieproblemen en energieaandoeningen als burn-out. Daarom is het zo belangrijk bewust te werken aan activiteiten waarmee je je energieniveau weer opbouwt. Je moet tijd maken voor recuperatie.

### **Met de vele burn-outs in gedachten: slagen we er onvoldoende in om onze energie op peil te houden?**

**Swaegers:** We doen heel veel dingen omdat we denken dat we geen keuze hebben. In werkelijkheid kun je wel kiezen, maar veel mensen hebben angst om iets op te geven: een job, financiële zekerheid, een wagen, prestige... En dus blijven velen meedraaien in een molen die hun gezondheid ondermijnt. Veerkracht en energie opbouwen is een verantwoordelijkheid die je voornamelijk zelf draagt. Op je werk is het een driehoeksverhouding, want ook een zaak van je leidinggevende en de organisatie. Maar onderschat nooit hoeveel je zelf kunt doen en veranderen. ■

