

Energietest naar Jim Loehr en Tony Schwartz

Ben je op weg naar een energiecrisis?

Mentaal

- Ik vind het moeilijk om me op één ding te concentreren, en ik word gedurende de dag makkelijk afgeleid, bijvoorbeeld door email
- Ik besteed een groot deel van mijn tijd aan het blussen van brandjes ipv me te kunnen focussen op relevante activiteiten die belangrijk zijn voor de lange termijn
- Ik moet vaak te veel doen in te weinig tijd
- Ik heb last van tegengestelde taken en eisen in mijn werk
- Ik krijg niet voldoende begeleiding en ondersteuning van mijn leidinggevende
- Ik neem niet genoeg tijd voor reflectie, en strategisch of creatief denken
- Het bijblijven bij nieuwe technologieën, technieken en methoden kost mij moeite
- Ik ervaar in mijn werk een gebrek aan communicatie en advies
- Ik werk vaak in de avonden en weekenden, en ik neem bijna nooit een email-vrije vakantie

Fysiek

- Ik slaap vaak minder dan 7 of 8 uur, en ik word vaak moe wakker
- Ik sla regelmatig het ontbijt over, of ik red me met iets minder voedzaam
- Ik beweeg te weinig
- Ik werk structureel te veel uren
- Ik ga overdag vaak in een ruk door en vergeet om regelmatig een pauze te nemen en zo af te schakelen en bij te tanken
- Als ik al lunch dan is dat meestal achter mijn bureau

Emotie

- Tijdens mijn werk voel ik me regelmatig geïrriteerd, ongeduldig of nerveus, vooral als het werk veeleisend is
- Ik heb vaak te weinig tijd voor mijn familie en dierbaren, en als ik bij ze ben, ben ik er in gedachten vaak nog steeds niet bij
- Ik heb te weinig tijd voor de activiteiten waar ik echt van geniet
- Ik heb niet het gevoel dat ik wordt gewaardeerd om wat ik doe
- Ik neem niet vaak de tijd om mijn waardering of dankbaarheid uit te spreken, of om mijn zegeningen te tellen

Bezieling

- Ik kom tijdens mijn werk niet genoeg toe aan dat wat ik het beste kan en het liefste doe
- Er is een duidelijk verschil tussen dat waarvan ik ZEG dat het belangrijk is, en de hoeveelheid tijd en energie die ik daarin stop
- Mijn beslissingen op het werk worden vaak meer beïnvloed door externe eisen dan door een sterk en duidelijk gevoel van wat IK nodig vind
- Ik spendeer niet genoeg tijd en energie in het daadwerkelijk maken van een verschil voor anderen
- Ik maak me zorgen om de toekomst van mijn carrière