



**EnergyFinder**  
Boost your performance

Energie is de kracht waarmee je jezelf en anderen in beweging brengt om de gewenste prestaties te realiseren. Energie is de brandstof die nodig is om bepaald gedrag te vertonen en de beoogde prestaties te realiseren. Je moet energie altijd in relatie zien tot gedrag (of beweging) en de prestaties die je wilt leveren.

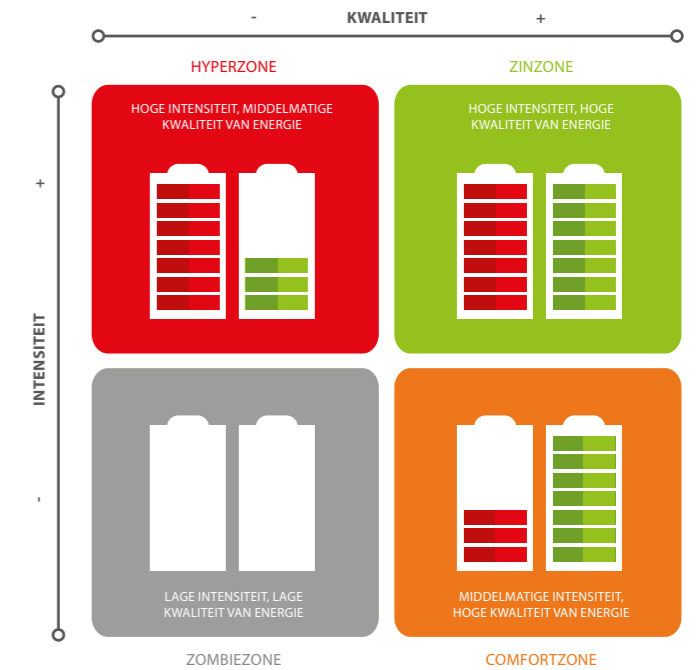
## Energiematrix

Je kunt je (emotionele en mentale) energie goed in kaart brengen door gebruik te maken van de zogeheten 'energiematrix' die oorspronkelijk door de Duitse hoogleraar Heike Bruch is ontwikkeld en later door Hans van der Loo, mede-oprichter van EnergyFinder, verder is aangepast en geperfectioneerd.

Het model – de 'energiematrix' – bestaat uit twee dimensies: enerzijds de intensiteit (kwantiteit) en anderzijds de kwaliteit van energie.

De intensiteit van energie kan laag of hoog zijn: de batterij kan leeg of vol zijn. De kwaliteit van energie heeft betrekking op de vraag of mensen positief in het leven staan en productief met elkaar samenwerken of dat ze juist negatief gestemd zijn en elkaar het leven zuur maken.

Wanneer we beide dimensies op elkaar betrekken, ontstaat een matrix waarin vier verschillende energiezones onderscheiden kunnen worden (zie figuur hiernaast).



Zoals de beschrijvingen aangeven, verschillen de vier zones niet alleen qua energie, maar ook qua gedrag en prestaties:

- In de 'zinzone' (rechtsboven in matrix) bevinden zich mensen, teams of organisaties die van vanuit intrinsieke motivatie topprestaties leveren. Zij presteren gemiddeld 40% beter. De tevredenheid ligt boven de 8 en tweederde (66%) geeft aan het beste uit zichzelf te halen. Bijna één op de vijf medewerkers (19%) zegt in zo'n team te werken.
- Mensen, teams of organisaties in de 'zombiezone' (linksonder in de matrix) zijn futloos, gefrustreerd en apathisch. De prestaties liggen 53% lager dan gemiddeld. De tevredenheid is minder dan een 5 en maar 5% geeft aan alles eruit te halen wat erin zit. Bijna een op de tien werkenden (9%) zegt in zo'n team te werken.
- Het doen en laten van mensen, teams of organisaties in de 'comfortzone' (rechtsonder in de matrix) wordt bepaald door gewoontes en routines. Er wordt vooral op de automatische piloot gekoerst. De prestaties zijn van gemiddeld niveau. De tevredenheid ligt rond de 7 en minder dan een derde zegt het beste uit zichzelf te halen. Bijna twee op de vijf medewerkers (38%) zegt in een zo'n team te werken.
- Mensen, teams of organisaties in de 'hyperzone' (linksboven in de matrix) worden gekenmerkt door permanente hectiek en grote stress. Dit heeft een negatief effect op de prestaties: die zijn 27% lager dan gemiddeld. De tevredenheid schommelt rond het cijfer 6 en ondanks de nadruk om hard te werken, zegt maar 30% het beste uit zichzelf te halen. Ruim een derde van de werknemers (34%) zegt in zo'n team te werken.



# De krachtformule

Met het in kaart brengen en bespreekbaar maken van energiezones ben je er niet. Daarnaast is het zinvol om je ook voortdurend af te vragen waar binnen het team energie wegloopt en hoe je aan nieuwe energie komt. Het antwoord hierop krijg je door ond orden begrippen als 'gedreven', 'talentvol', 'veerkrachtig' of 'wendbaar' genoemd. Energie staat in alle gevallen gelijk aan actie.

## We kunnen de krachtformule dan als volgt omschrijven:

$$E = B$$

### E(nergie) = B(evlogenheid)

Energie is echter meer dan actie en bevlogenheid. Energie ontstaat ook doordat mensen met elkaar verbonden en bij elkaar betrokken zijn. Binding en betrokkenheid zijn de ingrediënten waardoor mensen zich met elkaar associëren en waardoor ze samen meer energie kunnen produceren en beter kunnen presteren dan alleen. Er kan dus nog een extra B aan de krachtformule worden toegevoegd:

$$E = B + B$$

### E = 2B (Bevlogenheid + Betrokkenheid)

Bevlogenheid en binding komen niet uit de lucht vallen. Ze zijn het gevolg van het feit dat we aandacht hebben voor wat er om ons heen gebeurt. Aandacht voedt onze creativiteit en ons leervermogen. Alles wat je aandacht geeft groeit. Maar het geldt ook omgekeerd: wat je niet ziet, geeft geen energie! Als we de A van aandacht toevoegen, ziet de krachtformule er als volgt uit:

$$E = A + B + B$$

### E = A(andacht) + 2B

De focus van aandacht blijft meestal enigszins diffuus. Om energie te kanaliseren, is het belangrijk om een eigen ambitie, een stip aan de horizon, te bepalen. Dit is natuurlijk maar het begin: commitment, wilskracht en discipline om die ambitie ook daadwerkelijke te realiseren, zijn de échte energiegevers. We voegen dus nog een tweede A toe aan de formule:

$$E = 2A + 2B$$

### E = 2A(Aandacht + Ambitie) + 2B

We hebben nu vier menselijke energiebronnen in kaart gebracht, die alleen een bewezen invloed hebben op gedrag en prestaties. Zijn we er nu?

Nog niet helemaal. Er mist nog een onderdeel: de emotionele staat waarin mensen en groepen zich bevinden. Die emotionele staat kan variëren van neutraal tot negatief en positief.

In een neutrale emotionele staat zijn mensen tevreden met wat zij hebben: de wil om te veranderen of om extra te presteren is er niet. In een negatieve emotionele staat zijn angst en agressiviteit overheersend. De focus ligt dan vrijwel geheel op het elimineren van veronderstelde gevaren. In een positieve emotionele staat zijn mensen in staat om hun energiebronnen optimaal tot ontsteking te brengen.

Dit brengt ons tot de eindelijke krachtformule, waarin ook de P van Positieve basishouding is opgenomen:

$$E = P + 2A + 2B$$

### E = P + (2A + 2B)

Vijf factoren, 20 dimensies. Emotionele en mentale energie kan dus in beeld worden gebracht aan de hand van 5 factoren:

- Positieve basishouding
- Aandacht
- Ambitie
- Bevlogenheid
- Betrokkenheid

Deze 5 factoren zijn weer verder onder te verdelen in 20 dimensies. EnergyFinder geeft je zowel inzicht in de 5 factoren als in de 20 dimensies.

