

Energiebronnen[®]

ENERGIEBRON:
INHOUD

Datgene waar het over gaat. Het 'wat', het onderwerp.

ENERGIEBRON:
ONDERLINGE RELATIES

Betrekking van de ene persoon tot de andere. Verhoudingen tussen de mensen waar het om gaat.

ENERGIEBRON:
INVLOED VAN ANDEREN

Hoe anderen jou zien en wat dat met jou doet. Hoe jij denkt dat anderen jou zien en wat dat met jou doet.

ENERGIEBRON:
ALGEGELE BELEVING

De versterking van het geheel aan energie. Het centrale hart tussen de andere energiebronnen.

ENERGIEBRON:
EMOTIONELE BELEVING

De gevoelsbeleving, de bewuste ervaring op gevoel.

ENERGIEBRON:
MANIER VAN COMMUNICEREN

Dat wat er in de communicatie gebeurt.

ENERGIEBRON:
ZELFBELEVING

Hoe het individu zichzelf bewust ervaart.

ENERGIEBRON:
EIGEN ONTWIKKELING

Wat er komt kijken bij ontplooiing van het individu.

Spectrum Energiekaarten®

1. STEVIGE BASIS

Het fundament, de grondslag. Dat waar de inhoud van uitgaat en op terug kan vallen.

2. DUIDELIJKHEID

Gemakkelijk te begrijpen, geen misverstand toelatend.

3. VRAAGTEKENS

Iets dat aan twijfel onderhevig is. Niet makkelijk te begrijpen, niet kunnen volgen.

4. ONZEKERHEID

Het niet zeker zijn van jezelf, veroorzaakt door de inhoud.

5. COLLEGIAAL

Collega's hebben in een werkrelatie iets voor elkaar over. Elkaar ervaren als kameraadschappelijke collega's.

6. TOEGANKELIJK

Openstaan voor elkaar. De beleving hebben dat je bij je collega kan binnenlopen.

7. EMOTIONEEL GEDRAG

De gevoelsontlading tussen collega's. Energiegevend of energievretend.

8. GESLOTENHEID

Er is sprake introvert gedrag in de individuele relatie of in groepen met een specifieke samenstelling.

9. WIL

Anderen zien dat jij moeite doet, je toont goede wil in de ogen van de ander.

10. KRACHT

De ander vind jou energiek, dynamisch daar waar het gaat om handelingen, uitingen.

11. BESLUITELOOSHEID

Niet in staat tot het doorhakken van knopen, niet wetend wat te moeten doen.

12. PASSIVITEIT

Je handelt niet in de ogen van de ander. Je wordt als afwachtend ervaren.

13. VEILIGHEID

Situatie waarin je je zonder angst kunt begeven, waarin je geen gevaar beleeft. Een niet bedreigende omgeving (relationeel).

14. RESPECT

Elkaar benaderen en behandelen met eerbied. Ontzag voor kwaliteiten, vaardigheden, gedrag, gevoelens. Rekening houden met elkaar.

15. WAARDERING

Iets op de juiste waarde schatten, de ander op prijs stellen en dat op een of andere manier tot uitdrukking brengen.

16. PLEZIER

Gevoel van welbehagen veroorzaakt door iets dat genoegens schept. Gevoel van genot, vermaak.

17. GRENZEN STELLEN

Beperken, kleiner maken, eindig maken. Het initiatief nemen om te begrenzen.

18. VERTROUWEN

Geloof in en het bouwen op iemands trouw, kunnen rekenen op elkaar, geloven in een goede afloop, in eerlijkheid. Tegenovergesteld: argwaan, wantrouwen, achterdocht.

19. IMPULSIEF REAGEREN

Plotseling, in een opwelling, zonder na te denken iets doen of zeggen.

20. OPGEKROPTE EMOTIES

Gevoelens, behoeften onderdrukken terwijl in aanvang wel de behoefte bestond deze te uiten. Het niet verwerken, inslikken van gevoelens. Emoties stapelen zich op.

21. ONRUST

Een situatie van opgewondenheid, nervositeit, strijd, bezorgdheid, verwarring, soms zelfs angst.

22. PRIKKELBAARHEID

Situatie waarin iemand lichtgeraakt is, gevoelig reageert. Opvliegend, geagiteerd, ontstemd zijn.

23. OPEN COMMUNICATIE

Zeggen wat je werkelijk te zeggen hebt en werkelijk bereid zijn te luisteren naar de ander.

24. ZICH KUNNEN
UITDRUKKEN

Het vermogen om iets onder woorden te brengen.

25. TE VEEL PRATEN

Meer praten dan noodzakelijk en wenselijk.

26. NIET ECHT LUISTEREN

Het onvermogen om belangrijke informatie op te pakken uit mondelinge gesprekken. Het niet met aandacht horen, het niet tonen van interesse.

27. MENING VERZWIJGEN

De mening achterhouden, inslikken. Niet zeggen wat je te zeggen hebt.

28. ZELFVERTROUWEN

Vertrouwen op je eigen mogelijkheden. Het gevoel dat je opgewassen bent tegen de eisen die aan je worden gesteld.

29. INTUÏTIEF KUNNEN
HANDELEN

Kunnen handelen zonder er over na te hoeven denken, zonder te hoeven beredeneren. Volgens een ingeving of volautomatisch kunnen handelen.

30. GEBREK AAN ZELFINZICHT

Onvoldoende in staat zijn te begrijpen wat de oorzaak is dat jij tot bepaalde gedachten/meningen/handelingen/uitingen komt. Het ontbreken van visie op jezelf.

31. VERANTWOORDELIJKHEID
NEMEN

© Coaker Looze

De taak, de plicht om doordacht, weloverwogen te handelen en daarvoor aansprakelijk te zijn.

32. PERSOONLIJKE GROEI

© Coaker Looze

Het streven naar volledigheid, ontwikkeling van de persoonlijkheid.

33. HELDER TOEKOMSTBEELD

© Coaker Looze

De voorstelling die men zich maakt van dat wat nog gaat komen is duidelijk. Concrete beeldvorming.

34. STRESS

© Coaker Looze

Een toestand van psychische spanning en druk. Het spanningsveld tussen dat wat je aan kan (draagkracht) en dat wat je wordt opgelegd.

35. VASTZITTEN IN
DENKPATRONEN

© Coaker Looze

Blijven hangen in je hoofd, malen, gevangen zitten in gedachten.