



## Test: Onderzoek je energiebalans\*

Om je gevoel van stress aan te pakken, is het van belang dat je eerst goed inzicht krijgt in hoe je energiebalans eruit ziet. De vragen van deze test zijn verdeeld over 5 gebieden: lichamelijk, mentaal, emotioneel, werk en privé. Het invullen van deze vragenlijst geeft je inzicht in jouw balans op deze gebieden.

- Neem bij het beantwoorden van de vragen de afgelopen maand als uitgangspunt.
- Gun jezelf 15 minuten de tijd om aandachtig de vragen te beantwoorden.
- Selecteer per uitspraak het cijfer dat het beste bij de situatie past.

Bij de eerste vraag betekent een 3 bijvoorbeeld dat jij je vaak vermoeid voelt en een 8 dat je goed scoort op uitgerust zijn.

Heb je behoefte om te sparen over je scores uit de test 'Onderzoek je energiebalans', mail het ingevulde PDF-formulier terug naar: [stephanie@bloeiing.nl](mailto:stephanie@bloeiing.nl). Dan plannen we een vrijblijvend telefoon- of videogesprek in.

# 1. Lichamelijke balans

1.1	Ik voel me vaak erg moe.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me meestal uitgerust.
1.2	Ik eet te veel, te weinig, te vet en/of te zoet.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik zorg voor een goed gebalanceerde voeding.
1.3	Ik drink te veel alcohol.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik drink matig of niet.
1.4	Ik rook te veel.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik rook niet of nauwelijks.
1.5	Ik heb over- of ondergewicht.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb een goed lichaamsgewicht.
1.6	Ik heb erg veel lichamelijke klachten.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb niet of nauwelijks lichamelijke klachten.
1.7	Ik beweeg te weinig.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik beweeg ruim voldoende.
1.8	Ik ben regelmatig ziek.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben zelden of nooit ziek.
1.9	Ik slaap zeer slecht of te weinig.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben een goede slaper.
1.10	Ik voel me lichamenlijk vaak erg onrustig.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan me lichamenlijk goed ontspannen.

Gemiddeld cijfer:

## 2. Mentale balans

2.1	Ik moet erg veel van mezelf.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik moet weinig van mezelf.
2.2	Controle houden is erg belangrijk voor me.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat dingen makkelijk op zijn beloop.
2.3	Ik vecht vaak tegen de bierkaai.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat los wat ik niet kan veranderen.
2.4	Mijn aandacht is erg vaak versnipperd.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Meestal kan ik me goed concentreren.
2.5	Ik ben erg vaak besluiteloos.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik neem een besluit en ga verder.
2.6	Mijn tijd en bezigheden bepalen mij.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik bepaal zelf mijn tijd en bezigheden.
2.7	Ik pieker erg vaak.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik pieker nooit.
2.8	Ik verzand erg makkelijk in details.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik houd altijd het overzicht.
2.9	Een fout maken vind ik vreselijk.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Fouten zijn er om van te leren.
2.10	Ik denk erg vaak aan het verleden en de toekomst.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn aandacht is meestal in het hier-en-nu.

Gemiddeld cijfer:

### 3. Emotionele balans

3.1	Ik voel me vaak erg onzeker.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb zelfvertrouwen.
3.2	Ik erger me heel vaak.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik erger me zelden of nooit.
3.3	Mijn emoties overspoelen mij.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben mijn emoties de baas.
3.4	Het leed van anderen trek ik me enorm aan.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan het leed van anderen naast me neerleggen.
3.5	Ik voel me afgesneden in contact met anderen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me open en betrokken in contact met anderen.
3.6	Ik praat nooit over mijn emoties.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat anderen altijd weten hoe ik me voel.
3.7	Ik heb erg weinig contact met mijn gevoelens.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Gevoel en verstand zijn bij mij in balans.
3.8	Ik voel me nooit echt rustig.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me altijd rustig.
3.9	Bepaalde emoties sta ik mezelf niet toe.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik mag voelen wat ik voel.
3.10	Ik voel vaak een gebrek aan motivatie en enthousiasme.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Meestal ben ik gemotiveerd en enthousiast.

Gemiddeld cijfer:

## 4. Je energie op je werk

4.1	Ik moet regelmatig te veel werk doen in een te korte tijd.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik neem de tijd die nodig is voor mijn werk.
4.2	Ik vind mijn werk zinloos.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ervaar mijn werk als zinvol.
4.3	Ik laat mijn werk moeilijk los.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat mijn werk gemakkelijk los.
4.4	Ik werk tegen mijn zin onder mijn niveau.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn werk daagt mij voldoende uit.
4.5	Ik vind mijn werk emotioneel te zwaar.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik word emotioneel niet te veel belast.
4.6	Ik word niet gewaardeerd op mijn werk.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ontvang voldoende erkenning en waardering op mijn werk.
4.7	Ik sta er tegen mijn zin erg vaak alleen voor.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik krijg steun als het nodig is.
4.8	Mijn werk en mijn vrije tijd zijn behoorlijk uit balans.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn werk en mijn vrije tijd zijn goed in balans.
4.9	Ik kan onvoldoende invloed uitoefenen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan voldoende invloed uitoefenen.
4.10	Ik word onderbetaald.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben tevreden met mijn salaris.

Gemiddeld cijfer:

## 5. Je energiebalans privé

5.1	Ik ben erg ontevreden over de relatie met mijn partner. Of: Ik heb geen partner en ben daar erg ontevreden over.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben erg tevreden over de relatie met mijn partner. Of: Ik heb geen partner en vind het prima zo.
5.2	Ik heb te weinig tijd voor mezelf.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik neem voldoende tijd voor mezelf.
5.3	Ik sta er alleen voor en vind dat erg zwaar.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik krijg voldoende steun.
5.4	Ik ben erg ontevreden over mijn woonsituatie.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik woon zeer plezierig.
5.5	Ik maak mij erg vaak zorgen over mijn financiën.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik maak me geen zorgen over mijn financiën.
5.6	Ik voldoe zoveel mogelijk aan de behoeften van anderen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik neem mijn eigen behoeften als uitgangspunt in mijn vrije tijd.
5.7	Ik voel me erg vaak eenzaam.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb geen last van eenzaamheid.
5.8	Ik heb erg vaak conflicten met mensen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb zelden of nooit conflicten met mensen.
5.9	Ik vind dat ik te weinig hobby's heb waar ik energie uit put.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb ruim voldoende hobby's waar ik energie uit put.
5.10	Mijn zorgtaken kosten mij erg veel energie.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik krijg erg veel energie van mijn zorgtaken.

Gemiddeld cijfer:

# Maak de balans op

Hieronder treft je de gemiddelde scores per categorie.

**1. Lichamelijke balans:**

**2. Mentale balans:**

**3. Emotionele balans:**

**4. Je energiebalans op het werk:**

**5. Je energiebalans privé:**

Je hebt nu de totale score voor je energiebalans. De uitslag geeft een indicatie voor dit moment. Je ziet op welke gebieden je balans voldoende is en op welke gebieden deze verstoord kan zijn.

## Reflectie:

1. Wat vind je van de resultaten? Herken je jezelf in de uitkomsten?  
Op welke categorie scoor je het hoogst? Bedenk één actie om dit te behouden of te versterken.
  
2. Op welke categorie scoor je het laagst? Bedenk één actie om deze score te verhogen.

## Adviesgesprek

Heb je behoefte om te sparren over je scores uit je Energiebalans test, neem dan vrijblijvend contact op met Stephanie de Witte, coach & counselor via [stephanie@bloeiing.nl](mailto:stephanie@bloeiing.nl) of telefonisch via 06 - 242 68 296.

Het is fijn als je de ingevulde test wilt delen, zodat ik inzicht heb in je scores. Sla de ingevulde test op en mail de pdf naar mij:

**Kijk ook eens op [www.bloeiing.nl](http://www.bloeiing.nl) voor individuele coachingstrajecten omtrent het versterken van persoonlijk leiderschap en effectieve communicatie.**