
LeefVermogen

Energiescan

Waar lekt jouw energie
en wat vraagt nu aandacht?



In deze praktische scan ontdek je op welke vlakken jij goed zit,
waar energie weglekt of beweging stopt,
en wat dat betekent voor jouw volgende stap.

Voor iedereen die meer energie, balans en richting wil, in werk én leven.

Over deze scan

Je bent druk. Je combineert werk, gezin, relatie en van alles wat er omheen komt. Lange tijd ging dat vanzelf, maar ergens onderweg ben jijzelf een beetje kwijtgeraakt.

Je vraagt je misschien af: waar krijg ik nog energie van? Wat kost mij eigenlijk zo veel?

En: waar ben ik in dit geheel?

Deze scan helpt je om dat scherper te zien.

"Inzicht zonder verandering is frustrerend. Verandering zonder inzicht is tijdelijk."

Het LeefVermogen model

LeefVermogen werkt met zes vlakken die samen bepalen hoe jij functioneert in werk en leven.

Ze beïnvloeden elkaar voortdurend: als één vlak uit balans is, voel je dat in de rest.



In plaats van alleen naar gedrag te kijken, kijken we naar wat daaronder ligt. Waarom je doet wat je doet. Waar het vastloopt. En waar beweging mogelijk is.

Stap 1 - reflectievragen per vlak

Neem de tijd. Er is geen goed of fout antwoord. Schrijf op wat er in je opkomt, ook als het niet 'af' voelt.

Zin

Wat is voor jou echt belangrijk — en hoeveel ruimte geef jij daar in je dagelijks leven aan?

Inzicht

Wat zijn de gedachten die jij het meest hebt over jezelf, je werk of je leven?

Gevoel

Welke emotie voelt op dit moment het sterkst aanwezig? En wanneer neger jij die?

Lichaam

Wanneer had jij voor het laatst het gevoel dat je echt opgeladen was? Wat gaf je dat?

Keuze

Welk gedrag laat jij zien dat niet past bij wie jij wilt zijn of wat jij wilt?

Verbinding

Bij wie voel jij je echt gezien? En bij wie kost het je juist energie?

Stap 2 - Jouw energiebalans

Geef elk vlak een score van 1 tot 10.

Lage score = aandachtspunt · Hoge score = krachtbron

Voeg een korte toelichting toe.

Vlak	Score (1-10)	Toelichting / notitie
Zin		
Inzicht		
Gevoel		
Lichaam		
Keuze		
Verbinding		

Stap 3 - Patroonherkenning

Kijk naar je scores en je antwoorden. Wat valt je op?

Hier krijg ik energie van:

Hier lekt mijn energie:

Dit patroon zie ik bij mezelf terugkomen:

Stap 4 - Jouw eerste stap

Je hebt nu een helder beeld van waar energie zit en waar het weglekt.
Verandering begint klein. Niet met een groot plan, maar met één concrete keuze.

Welk vlak vraagt nu het meest om jouw aandacht?

Ik kies dit vlak omdat:

Mijn eerste concrete stap deze week:

Ik ga _____

Op dit moment / deze dag: _____

Dit is voor mij belangrijk omdat: _____

Klaar voor de volgende stap?

Je hebt de eerste stap gezet: inzicht. Maar inzicht alleen is niet genoeg.

LeefVermogen Zelftest

12 vragen, direct resultaat.

→ [Gratis op de website](#)

LeefVermogen e-book

Verdieping in de zes vlakken.

→ [Bekijk op de website](#)

LeefVermogen Traject

Persoonlijke begeleiding.

→ [Bekijk op de website.](#)