

Wat kost jou op dit moment te veel energie?

Een korte reflectiegids voor vrouwen die veel voelen, snel overprikkeld raken of weinig energie hebben.

Angela Stegeman

Welkom

Deze korte reflectiegids is voor vrouwen die veel voelen, snel overprikkeld raken of weinig energie hebben.

Misschien merk je dat je hoofd vaak vol zit. Dat je bezig blijft met wat er moet, wat anderen nodig hebben en wat je allemaal probeert vol te houden. Misschien voel je ergens wel dat het te veel is, maar vind je het **lastig om helder te krijgen** waar dat precies door komt.

Deze gids helpt je om stil te staan bij drie eenvoudige vragen:

1. Wat vraagt op dit moment veel aandacht?
2. Wat kost mij energie?
3. Waar ga ik misschien over mijn eigen grenzen heen?

Deze gids is **niet bedoeld om alles meteen op te lossen** of jezelf te beoordelen. Je hoeft er ook geen extra taak van te maken.

Het doel is eenvoudiger: helder krijgen wat er op dit moment veel van je vraagt, zodat je bewuster kunt kiezen waar je wel en geen aandacht aan geeft

Want als je veel draagt, raak je makkelijk gewend aan spanning, vermoeidheid en doorgaan. Dan kan iets *normaal gaan voelen, terwijl het eigenlijk te veel van je vraagt.*

Deze reflectiegids geeft je een **kort moment om terug te keren naar jezelf**. Naar wat je voelt, wat je nodig hebt en wat vandaag misschien iets minder zwaar mag worden.

Hoe je deze gids gebruikt

Je hoeft deze gids niet op een perfecte manier te doorlopen. Je hoeft ook geen ervaring te hebben met schrijven. Schrijven mag, maar het hoeft niet. Je kunt de vragen opschrijven, er in stilte over nadenken, ze hardop beantwoorden of bespreken met iemand die je vertrouwt.

Kies de vorm die past bij jouw energie.

Neem bij voorkeur 15 tot 30 minuten de tijd. Heb je minder energie? Kies dan één vraag uit. Dat is genoeg. Deze gids is niet bedoeld als prestatie, maar als een moment van aandacht voor jezelf.

Een paar praktische reminders:

- Maak het kleiner als het te veel wordt.
- Pauzeer wanneer je merkt dat je hoofd voller raakt.
- Je hoeft niet alles te beantwoorden.
- Je hoeft niets te delen.
- Je hoeft vandaag niets op te lossen.

Het doel is niet dat je na deze reflectie precies weet wat je moet doen. Het doel is dat je iets duidelijker ziet wat aandacht vraagt.

Soms begint verandering niet met een grote beslissing, maar met eerlijk opmerken wat je al langer voelt.

Mini-check-in

Voordat je begint, sta je kort stil bij waar je nu staat.

Geef jezelf op onderstaande vragen een score van 1 tot 10.
Dit is geen beoordeling. Het is alleen **een manier om zichtbaar te maken** hoe het vandaag met je is.

Hoe vol voelt mijn hoofd op dit moment?

Score: ___ / 10

Hoeveel energie heb ik vandaag beschikbaar?

Score: ___ / 10

Hoe goed luister ik op dit moment naar mijn grenzen?

Score: ___ / 10

Kijk niet te lang naar je antwoorden. Je hoeft ze niet te verklaren of te verbeteren.

Vraag jezelf alleen af:

Wat valt mij op als ik deze drie scores zie?

- Misschien zie je dat je hoofd voller is dan je wilde toegeven.
- Misschien merk je dat je weinig energie hebt, maar toch veel van jezelf vraagt.
- Misschien ontdek je dat je grenzen wel voelt, maar er nog niet altijd naar handelt.

Zie je iets dat schuurt? Dan is dat geen mislukking, maar informatie.

Juist die informatie helpt je om bewuster te kiezen wat vandaag aandacht nodig heeft en wat misschien minder hoeft.

Oefening

Wat vraagt aandacht?

In deze oefening kijk je naar alles wat op dit moment ruimte inneemt in je hoofd.

Je kunt je antwoorden opschrijven, maar je mag ze ook rustig in gedachten langsgaan.

Stel jezelf de vraag:

Wat vraagt op dit moment mijn aandacht?

Denk bijvoorbeeld aan:

- taken die nog openstaan
- afspraken of verplichtingen
- mensen waar je veel rekening mee houdt
- zorgen die steeds terugkomen
- verwachtingen van jezelf of anderen
- dingen die je nog moet regelen
- gesprekken die in je hoofd blijven hangen
- keuzes die je uitstelt
- gevoelens die je wegduwt omdat er geen ruimte voor lijkt te zijn.

Laat alles langskomen zonder het meteen te ordenen. Je hoeft nog niet te bepalen wat belangrijk is. Je hoeft ook nog niet te weten wat je ermee moet.

Het enige wat je doet, is zichtbaar maken wat er allemaal aandacht vraagt.

Reflectievragen:

Waar ben ik mentaal het meest mee bezig?

Wat blijft steeds terugkomen?

Wat probeer ik vast te houden of onder controle te houden?

Wat hoeft vandaag nog niet opgelost te worden?

Neem daarna één rustige zin mee:

Niet alles wat aandacht vraagt, hoeft vandaag ook mijn aandacht te krijgen.

Oefening

Wat kost energie?

Nu kijk je naar wat jou op dit moment energie kost.

Niet alles wat energie kost, is verkeerd. **Sommige dingen horen bij het leven:** werk, zorg, relaties en verantwoordelijkheden. Maar het is belangrijk om eerlijk te zien waar je structureel op leegloopt.

Stel jezelf de vraag:

Wat kost mij op dit moment energie?

Denk bijvoorbeeld aan:

- te veel prikkels
- te veel moeten
- steeds beschikbaar zijn
- rekening houden met iedereen
- geen ruimte voelen om te herstellen
- jezelf aanpassen
- te lang doorgaan
- piekeren
- schuldgevoel wanneer je rust neemt
- onduidelijkheid
- grenzen voelen, maar ze niet uitspreken
- dingen doen omdat het nu eenmaal zo gaat

Kijk daarna naar wat je bij de vorige oefening hebt opgemerkt. Welke dingen vragen niet alleen aandacht, maar kosten ook energie?

Reflectievragen:

- Wat voelt zwaar?
- Wat trekt mij leeg?
- Wat doe ik vooral omdat ik eraan gewend ben geraakt?
- Wat zou ik niet blijven doen als ik mijn energie serieuzer nam?

Je hoeft jezelf niet te veroordelen om wat je ziet. Eerlijk kijken is geen hardheid. Het is een manier om jezelf minder te negeren.

Verdieping

Grenzen en aanpassen

Wanneer je weinig energie hebt of snel overprikkeld raakt, kun je jezelf ongemerkt opzijzetten. Niet altijd bewust. Vaak gebeurt het langzaam.

Dat kan eruitzien als toch ja zeggen, **jezelf aanpassen**, rekening blijven houden met de ander of je eigen behoefte kleiner maken dan die eigenlijk is.

Soms ga je door terwijl je lichaam, hoofd of gevoel al aangeeft dat het **genoeg** is.

Vandaag onderzoek je waar dat bij jou gebeurt.

Maak de zinnen hieronder af. Kort antwoorden mag. Je hoeft niet netjes, logisch of volledig te zijn. Het mag op papier, het mag in je hoofd. Kies wat **past bij jouw energie op dit moment** en maak het niet groter dan nodig.

- Ik pas mezelf aan wanneer...
- Ik zeg vaak ja, terwijl ik eigenlijk...
- Ik maak het anderen makkelijker door...
- Ik ga over mijn grens wanneer...
- Ik neem mijn eigen behoefte minder serieus als...
- Als ik eerlijker naar mezelf zou luisteren, dan...

Sta daarna stil bij deze vragen:

- Wat zie ik nu duidelijker over mijn grenzen?
- Waar maak ik mezelf kleiner dan nodig is?
- Wat kost mij meer energie dan ik wilde toegeven?
- Wat zou er veranderen als ik mijn behoefte serieuzer nam?

Je hoeft niet meteen een groot besluit te nemen.

Soms is het al belangrijk dat je ziet waar je jezelf kwijtraakt.

Eén kleine keuze
voor vandaag

Na deze reflectie hoef je niet alles anders te doen. Sterker nog: als je weinig energie hebt, kan 'alles anders doen' juist nieuwe druk geven.

Daarom kies je vandaag niet voor een groot plan, maar voor één kleine keuze.

Kijk naar wat je hebt opgemerkt.

- Wat vraagt aandacht?
- Wat kost energie?
- Waar ga je over je grens?
- Wat mag vandaag iets kleiner?

Kies één zin die past:

- Vandaag maak ik kleiner:
- Vandaag stel ik uit:
- Vandaag laat ik los:
- Vandaag spreek ik eerlijker uit:
- Vandaag geef ik minder aandacht aan:
- Vandaag neem ik serieuzer:
- Vandaag kies ik voor rust door:

Maak je keuze klein en haalbaar.

Niet: Ik ga mijn hele leven anders organiseren.

Wel: Ik laat vandaag één taak liggen.

Niet: Ik ga nooit meer over mijn grenzen.

Wel: Ik zeg vandaag één keer eerlijk dat iets niet lukt.

Niet: Ik moet beter voor mezelf zorgen.

Wel: Ik neem tien minuten pauze zonder telefoon.

Eén kleine keuze kan genoeg zijn om jezelf vandaag minder voorbij te lopen.

Na deze reflectie

Misschien heeft deze korte reflectie zichtbaar gemaakt waar je hoofd vol van raakt, wat jou energie kost of waar je jezelf aanpast. Misschien is er ook een grens of behoefte naar voren gekomen die meer aandacht vraagt.

Je hoeft hier niet meteen alles mee te doen. Je hoeft jezelf niet te verbeteren, te bewijzen of in één dag te veranderen. Maar misschien merk je wel dat je hier verder mee wilt.

Wil je hiermee verder?

Op mijn website vind je blogs, podcastafleveringen en reflectiematerialen over chronische vermoeidheid, overprikkeling, weinig energie, grenzen en persoonlijke groei.

Wil je liever persoonlijk meekijken naar wat jou energie kost en wat je nodig hebt? Dan kun je ook kennismaken met mijn coaching en training.

Ga naar: www.angelastegeman.nl of stuur me een DM via social media.

Liefs,
Angela

Colofon

Wat kost jou op dit moment te veel energie?

Een korte reflectiegids voor vrouwen die veel voelen, snel overprikkeld raken of weinig energie hebben.

Tekst en samenstelling: Angela Stegeman

Vormgeving: Angela Stegeman

Eerste uitgave: 2026

© 2026 Angela Stegeman. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen, verspreid of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Deze reflectiegids is bedoeld voor persoonlijke reflectie, bewustwording en inspiratie. Het vervangt geen medische, psychologische, juridische of financiële begeleiding.

A woman with dark hair tied back, wearing a white long-sleeved blouse and white high-waisted trousers, stands in a bright room. She is holding a small white cup with both hands and looking out a window to her right. To her left is a large white ceramic vase filled with pink cherry blossoms. The background is a soft, out-of-focus view of a window with white curtains.

Over Angela

Angela Stegeman werkt met coaching, reflectie en praktische oefeningen voor vrouwen die veel voelen, snel overprikkeld raken of weinig energie hebben.

Vanuit haar eigen ervaring met chronische vermoeidheid weet zij hoe ingewikkeld het kan zijn om je grenzen serieus te nemen wanneer je hoofd veel wil, maar je energie iets anders aangeeft.

Met haar werk helpt ze vrouwen meer rust, helderheid en richting te vinden. Ze leren beter herkennen wat energie kost, waar hun grenzen liggen en wat ze nodig hebben om dichterbij zichzelf te blijven.

Meer lezen, luisteren of verder kennismaken?

Ga naar: www.angelastegeman.nl

Via de website vind je ook de links naar haar sociale media.