

## 5 signalen dat je te hard werkt en te weinig intervenueert

Veel ervaren professionals die samenwerking begeleiden, vervallen in hard werken. Ze regelen, trekken, fixen en houden systemen overeind met hun eigen energie.

Maar échte impact vraagt niet om harder werken — het vraagt om trefzekere systeeminterventies. Herken jij jezelf in onderstaande signalen? Dan is de kans groot dat je meer aan het harken bent dan aan het interveniëren.

### 1. Je bent na een sessie uitgeput

Als jij het hardst hebt gewerkt in de kamer, heb je waarschijnlijk de energie van het systeem overgenomen in plaats van het systeem zelf in beweging te brengen.

### 2. Je regelt of fixt constant

Je merkt dat jij degene bent die afspraken maakt, gaten dichtloopt en gesprekken redt. Dit lijkt nuttig, maar maakt het systeem afhankelijk van jou.

### 3. Je richt je vooral op individuen

Je geeft feedback, coacht en intervenueert één-op-één, terwijl de echte patronen tussen mensen onzichtbaar blijven.

### 4. Je voelt veel, maar zegt weinig

Je pikt spanning en onderstroom haarscherp op, maar je benoemt het niet. Daardoor werk je harder met je binnenwereld dan met het systeem zelf.

### 5. Je contracten zijn te krap

Je hebt te weinig tijd, te weinig scope of te weinig commitment afgesproken. Daardoor werk je drie keer zo hard om iets voor elkaar te krijgen dat nooit echt duurzaam kan landen.



Herken je meerdere signalen?

Dat is geen reden tot schaamte, maar een uitnodiging.

Door van hard werken naar trefzekere interveniëren te bewegen, vergroot je jouw impact én houd je zelf energie over.

De sleutel: systeemdenken integreren, jezelf leren reguleren, en durven interveniëren op het niveau van patronen.