

11 energieslurpende collega's en hoe je met ze omgaat

Zo blijf je je productief, positief en gemotiveerd



Inleiding

Ook last van energieslurpende collega's? Ben je eindelijk lekker aan het werk, heb je weer die collega die altijd jouw hulp nodig heeft. Hoe blijf je productief, positief en gemotiveerd in een samenwerking met energieslurpers?

De verleiding is groot om helemaal niets te doen. Als je moe wordt van het gedrag van een ander, ben je snel geneigd om het gewoon te laten gaan; even ademen en aan iets anders denken. Maar zo verander je de situatie niet. Het is beter om er meteen iets aan te doen.

In dit e-book laten we zien hoe je de 11 verschillende energieslurpers kunt herkennen én hoe je met ze omgaat!



Inhoud

1. De sarcastische betweters
2. De muggenzifters
3. De bureaucraten
4. De pessimisten
5. De rivalen
6. De ja-knikkers
7. De arme stakkers: 'ja, maar'
8. De grapjassen
9. De ideeën mensen
10. De vastbijters
11. De uitstellers: 'ja' zeggen, maar 'nee' doen

#1 De sarcastische betweters

Al hun voorstellen lijken een dubbele betekenis te hebben. “Zou het geen goed idee zijn om niet langer dan een uur lunchpauze te nemen?”. Zelf volgen ze hun voorstel nooit als eerste op. Maar met hun sarcastische toon verwachten ze dat wel van jou.

Hoe ga je ermee om: geef de impliciete boodschap terug. Maak ze bewust dat ze het één zeggen, maar dat ze volgens jou iets anders bedoelen. Ga ook door op de reactie die volgt, zodat jullie hier een gesprek over kunnen hebben.





#2 De muggen-zifters

Deze collega's hebben een overvloed aan argumenten, bullet-points en lange presentaties. Maar het is lang niet duidelijk waar het verhaal heen gaat. Een algemene vergadering eindigt al snel in een discussie over irrelevante details.

Hoe ga je ermee om: onderbreek deze collega's in hun monoloog. "Mag ik je even onderbreken...". En maak regels over het proces van de vergadering. Zoals vijf minuten per slide of na iedere vier punten de gelegenheid krijgen om te reageren. En hou je vervolgens ook aan die afspraken.

#3 De bureaucraten

Deze critici zijn er snel bij als iets niet volgens het boekje gaat. En waarbij ze een kans hebben om negatief over jouw werk te oordelen. Bureaucraten zitten continu in de weerstand en komen behoorlijk nukkig over. Zelf lossen ze die weerstand niet op, maar jou inkaderen lukt ze heel goed.

Hoe ga je ermee om: ga goed voorbereid een meeting in; de bureaucraat is namelijk gevoelig voor goede argumenten. Vul dat aan door aan te geven dat jullie allebei op zoek zijn naar de beste oplossing. Vraag bureaucraten wat ze nodig hebben om tot een compromis te komen.





9°
RAINY DAY

#4

De pessimisten

Ze zitten vol met negativiteit, klagen luidkeels over het werk en roddelen over collega's. Ze verwachten van alles van anderen, maar spreken die verwachting aan de voorkant nooit uit. Daardoor zijn ze constant teleurgesteld in anderen. Toch gaan ze nooit de confrontatie aan om daar iets aan te doen.

Hoe ga je ermee om: laat de directe aanleiding van de teleurstelling (het niet ingeleverde rapport bijvoorbeeld) even los. "Ik wil het eerst even met je hebben over hoe we samenwerken". Vertel wat je niet oké vindt en wat je in de toekomst van de ander verwacht. Vraag na de reactie waar die negativiteit vandaan komt. Zodat jullie ook op lange termijn de samenwerking versoepelen.

#5

De rivalen

Ze willen winnen. Maar ze willen vooral dat iemand anders verliest. Ze luisteren slecht en hebben het liever over zichzelf of over hun prestaties. Rivalen kunnen enorm slijmen bij de baas en bij mensen in hun netwerk die hun verder kunnen helpen. Ze zijn meer bezig met het volgende high-profile project of met de volgende VIP-klant dan met hun dagelijkse werk.

Hoe ga je ermee om: spreek je collega's aan op gedrag dat met jou te maken heeft; zoals slecht luisteren. En zeg duidelijk dat je dit niet oké vindt. Zet vervolgens je eigen irritatie even op pauze en vraag waarom je collega dit project of die klant zo belangrijk vindt.





#6 De ja-knikkers

Ze praten met alle partijen mee en zijn het altijd overal mee eens. Ze luisteren aandachtig maar als persoon leer je ze nauwelijks kennen. Je hebt geen idee wat ze vinden of willen. Het duurt dagen om een beslissing te maken en dan nog zitten ze vol twijfel en vage meningen.

Hoe ga je ermee om: stel deze collega's veel vragen. En vat hun antwoorden samen zodat ze zich gehoord voelen. Zoom daarna in op de niet-gemaakte beslissing; “wat heb je nodig om de beslissing te maken?”, “waar liggen je bezwaren” en “kan ik je op weg helpen?”.

#7

De arme stakkers: 'ja, maar'

Die collega's die altijd een dramatisch excuus hebben - 'ja, maar...' - voor het niet redden van een deadline of het missen van een belangrijke meeting. Ze leggen hun hele ziel op tafel met persoonlijke, verdrietige verhalen.

Hoe ga je ermee om: spreek je collega's niet aan op hun excuus, maar op het 'ja, maar...' gedrag. Geef ook aan dat je verwacht dat ze nu zelf met een oplossing of voorstel komen, in plaats van het werk uit handen te geven. En is het echt de zoveelste keer? Dan kun je als laatste redmiddel sancties toepassen: "als je de volgende deadline niet haalt, ga ik hiermee naar mijn leidinggevende".





#8 De grapjassen

Deze collega's maken overal een grapje van. Ze creëren met hun leuke persoonlijkheid veel gezelligheid. Maar ze delegeren nét iets te vaak en durven hun eigen visie nooit daadwerkelijk uit te voeren. Ze doen alsof ze de leiding hebben maar nemen nooit de verantwoordelijkheid die daarbij hoort.

Hoe ga je ermee om: complimenteer grapjassen met de toffe houding die ze hebben binnen het team. Maar geef ook aan dat je het niet oké vindt dat ze te vaak delegeren naar anderen. En dat je het idee hebt dat ze hun visie niet uit durven te dragen. Eindig met de vraag "herken je dit?".

#9

De ideeën mensen

Ze dragen vol overgave en met veel enthousiasme een stortvloed aan ideeën aan. Maar nog voordat ze worden uitgevoerd, zijn ze alweer bezig met het volgende idee. Ook hebben hun plannen vaak weinig te maken met de doelen en interesses van anderen.

Hoe ga je ermee om: voordat je hun ideeën afschiet; luister of er één tussen zit waar je wat mee kunt. Kijk naar de gemeenschappelijke belangen en welk idee hier het beste bij past. Maak vervolgens concrete afspraken en kaders. “Laten we samen de contouren zetten, dan mag jij het inkleuren”.





#10 De vastbijters

Ze laten nooit los: alles moet NU af en wel perfect. Als er iets fout gaat exploderen ze en laten ze zich meeslepen in hun eigen emotie. Ze zeggen achteraf altijd sorry, maar zorgen ervoor dat je heel voorzichtig met ze omgaat.

Hoe ga je ermee om: Deëscaleer de situatie. Neem afstand van het gesprek. Letterlijk, als dit echt nodig is. Maar ook figuurlijk, door te zeggen “goh, ik schrik van je reactie, wat gebeurt er met je?”. Laat je niet terugslepen naar de inhoud, ook niet als de vastbijter in eerste instantie ontploft. Blijf het proces bespreken: “wat heb jij nodig om verder te gaan?”.

#11

De uitstellers: 'ja' zeggen, maar 'nee' doen

'Ja' zeggen, maar 'nee' doen. Ze verzuchten regelmatig 'laat maar' of "het heeft toch geen zin". Daarmee ontwijken ze het werk in plaats van het gewoon te doen. Ze zeggen makkelijk 'ja' op verzoeken, maar slagen er niet in om ze te volbrengen.

Hoe ga je ermee om: als het stellen van deadlines geen zin heeft, probeer dan de energie weer aan te wakkeren. Ga op zoek naar gemeenschappelijk belangen, doelen en interesses. "Laten we het tóch afmaken, dan hebben we het over een paar uurtjes af en doen we daarna een biertje".





Experimenteer met de mogelijkheden

Er zijn natuurlijk veel meer manieren om met energie-slurpende collega's om te gaan. Elke aanpak is afhankelijk van de context waarin jullie je bevinden.

Toch is er een centraal thema dat je bij deze collega's vooral niet uit de weg moet gaan, je hebt namelijk last van hun gedrag.

Herken op tijd je eigen ontevredenheid, zeg er duidelijk iets van en vraag ook door naar wat er aan de andere kant speelt. Op die manier maken jullie de samenwerking samen steeds makkelijker.

Masterclass: **Lastige collega's bestaan niet**

Je hebt jouw collega's helaas niet voor het uitkiezen. Toch wordt er van je verwacht dat je goed samenwerkt met iedereen in de organisatie. Dat kan lastig zijn. Bijvoorbeeld als je altijd tegen een muur oploopt bij een bepaalde collega. Of als je werkt met iemand die heel dominant is. Hoe ga je daar effectief mee om?

In deze **masterclass van 60 minuten** deelt onze Invloedexpert tips waarmee jij zelf direct kunt zorgen voor een verbeterde samenwerking.

[Aanmelden](#)

Wij zijn Bureau Zuidema

Sinds onze oprichting in 1962 weten wij als geen ander hoe je impact maakt en vergroot.

Wij snappen waar professionals mee worstelen. We stomen professionals als jij klaar om je doelen te behalen, verantwoordelijkheid te pakken en tegelijkertijd de relatie met de ander te versterken.

Gedrag veranderen gaat niet vanzelf. En dus ga je bij ons vlieguren maken, vaste patronen doorbreken en nieuwe inzichten opdoen. Ervaren, leren en doen. Net zolang tot je het kunt!

Benieuwd hoe dit voor jou werkt?

Ga naar www.zuidema.nl

Volg ons op social

in **@** **f**

Ken je onze podcast al?



In ***Uitgesproken! De podcast*** bespreken we hoe je omgaat met uitdagende situaties op werk, terwijl de relatie met je collega goed blijft. Met praktische voorbeelden en inzichten uit het Invloedmodel® leer je hoe je stevig en effectief blijft communiceren, zelfs wanneer het gesprek stroef verloopt.

[Naar de podcast](#)

Colofon

11 energielurpende collega's en hoe je met ze omgaat is een uitgave van Bureau Zuidema.

Het eigendom van de auteursrechten berust bij Bureau Zuidema. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Bureau Zuidema.

Copyright © 2025 Bureau Zuidema