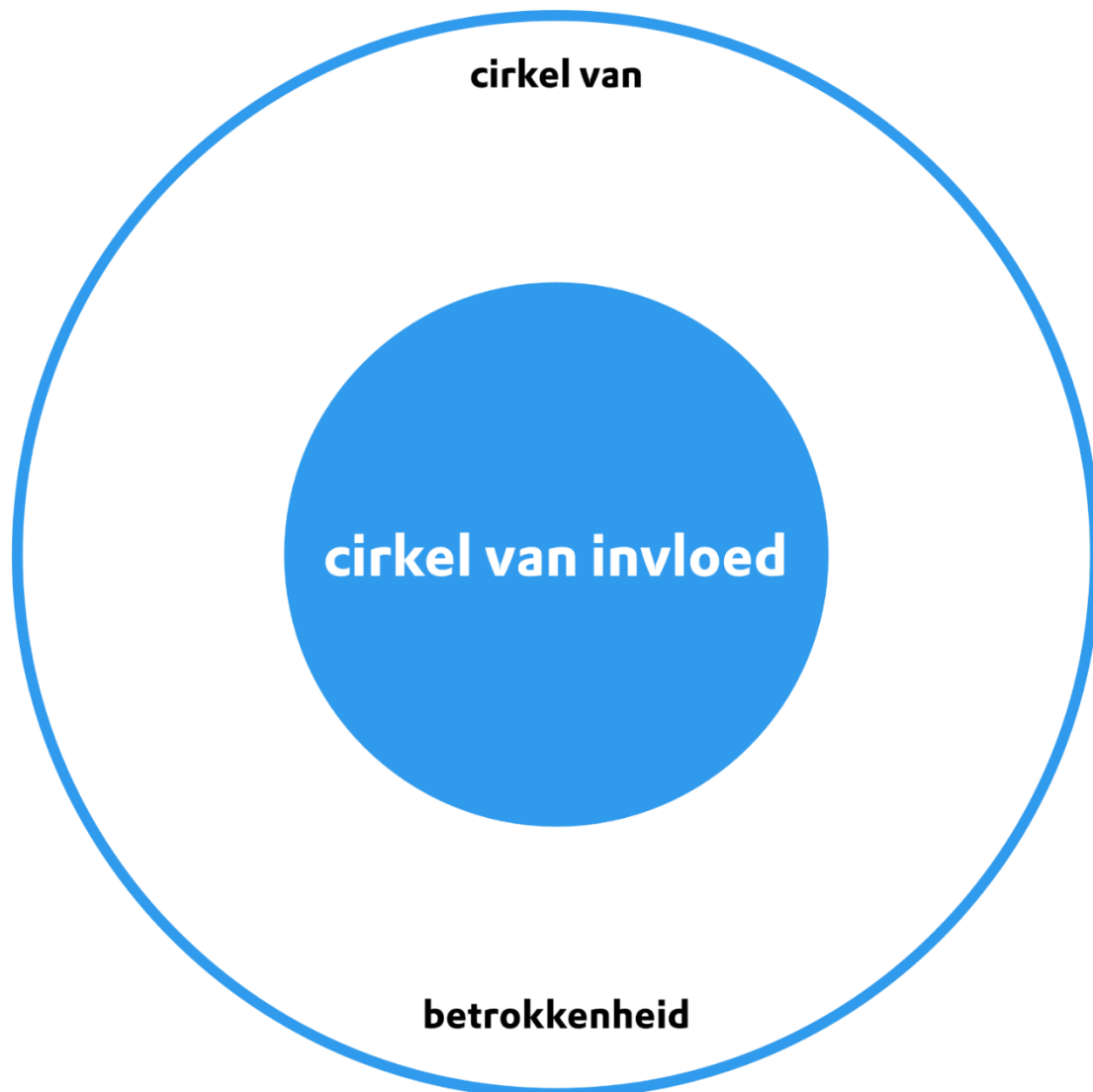


De cirkel van invloed en betrokkenheid – Stephen Covey



Ken jij de cirkel van invloed en betrokkenheid van Stephen Covey al? Deze cirkel helpt jou om niet langer je aandacht te vestigen op hetgeen waar je geen invloed op hebt (wat je dus alleen maar tijd en energie kost), maar je aandacht juist te richten op waar je wel invloed op hebt. Door je focus te zetten op datgene waar je wel invloed op hebt, zal je veel meer regie ervaren over je leven. Jij bepaalt dan immers bewust waar je aandacht naartoe gaat, namelijk naar datgene wat je ook daadwerkelijk kan veranderen in je leven!

We voelen ons vaak heel betrokken op onze omgeving, dichtbij of verder weg. We vinden heel veel van wat er in ons leven gebeurt, hebben snel onze mening klaar en weten overal wat van te vinden. Ken jij ook mensen die vaak overal wel hun oordeel over klaar hebben en niet bang zijn om hun mening te uiten? Soms zelfs zo fanatiek dat jij je afvraagt: waar maak jij je druk om? Je kunt er toch niets aan veranderen. Een mooi voorbeeld daarvan is politiek. Veel mensen weten goed te vertellen hoe je moet handelen als politicus. Hele verhalen komen er dan los. Je ziet dan soms de frustratie op het gezicht getekend. Als we

deze persoon zouden vragen: hoe betrokken ben jij bij ons land/de politiek? Dan zouden we een antwoord krijgen waaruit blijkt dat de betrokkenheid heel groot is. Als we door zouden vragen: hoeveel invloed heb jij dan op de regering, dan zou de kar al snel stil staan: Niet zoveel. Je mag bij verkiezingen je stem geven, maar dan houdt het wel een eind op.. Juist, en daarover gaat de cirkel van invloed en betrokkenheid. Hoe zou het voor de persoon in bovenstaand voorbeeld zijn om zich vooral te richten op het stukje waar hij wel invloed op heeft, dus op het geven van zijn stem bij verkiezingen? Hoeveel tijd en energie zou hem dat opleveren als hij dat zou steken in iets waar hij blij van wordt én invloed op heeft? Voordat we naar de opdracht gaan, wil ik je eerst wat meer vertellen over reactief en proactief reageren

Reactief reageren

Reactief zijn betekent dat iemand niet zelf het initiatief neemt. Je komt dan pas in actie als een ander, de omgeving of je situatie erom vraagt. Je vindt het dan waarschijnlijk lastig om keuzes te maken en initiatief te nemen. Waarschijnlijk zijn het dan ook anderen of omstandigheden die je dag bepalen in plaats van dat je dat zelf doet.

Wanneer je taken uitstelt en laat liggen tot het laatste moment, leidt dat ook vaak tot reactief reageren. Je wacht namelijk net zo lang tot je het echt wel 'moet' doen.

Reactief handelen hoort in de cirkel van invloed en betrokkenheid in de buitenste cirkel thuis.

Proactief reageren

Proactief handelen betekent het tegenovergestelde: je neemt je verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag en leven. Je neemt zelf het initiatief en je durft keuzes te maken. Je richt je aandacht op datgene waar je invloed op hebt, wat je daadwerkelijk kunt veranderen. Je bent bezig met wat je nu moet doen, maar denkt ook op een gezonde manier vooruit naar de toekomst. Je weet in te spelen op kansen en bedreigingen. Dit alles doe je in verbinding met je kernwaarden.

Proactief handelen hoort in de cirkel van invloed en betrokkenheid in de binnenste cirkel thuis.

Dan is het nu tijd om zelf aan de slag te gaan!



Teken een grote cirkel (of gebruik de afbeelding hierboven) en schrijf in de cirkel het woord 'betrokkenheid'. Schrijf vervolgens zoveel mogelijk zaken in deze cirkel waarmee jij je betrokken voelt. Neem hier de tijd voor en denk hier rustig over na. Waarschijnlijk zijn het heel veel dingen, en dat is oké. Denk ook rustig in de breedste zin van het woord: zowel groot als klein, ver weg of dichtbij. Wat voorbeelden: je huis, kind, man, werk, straat, stad, land. Het kan ook ver weg zijn, bijvoorbeeld een oorlog, hongersnood, natuurramp, milieu enzovoorts. Het kan ook gaan over wat een ander van mij vind, wat anderen zeggen, wat anderen willen of hoe anderen zich voelen.

Je hebt nu de cirkel van betrokkenheid ingevuld. Kies uit al je onderwerpen een top 4 waar je de komende tijd mee aan de slag wilt gaan. Je kunt kiezen om juist de onderwerpen te pakken waar je het meest last van hebt, die je als het moeilijkst ervaart. Let wel: het moet wel behapbaar zijn om ermee aan de slag te gaan. Als je 4 moeilijke onderwerpen kiest, is het mogelijk te veel. De keuze is echter aan jou!

Top 4

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

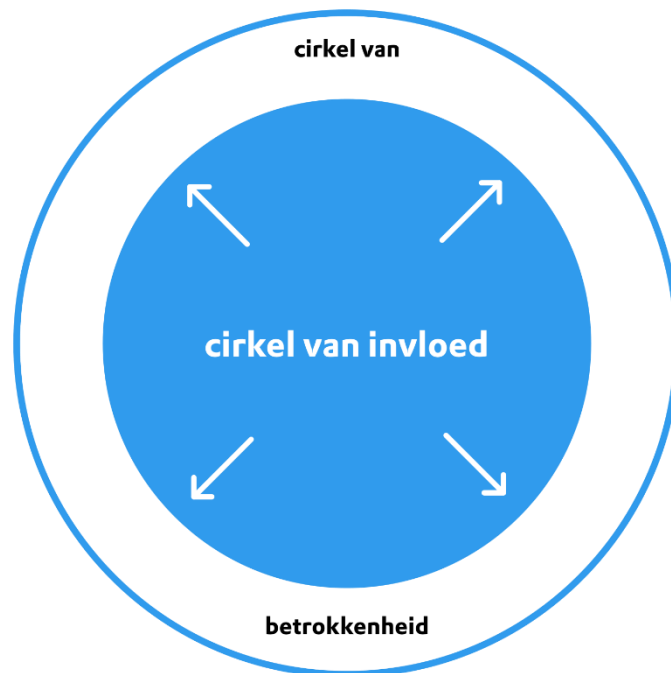
Ga dan per onderdeel na hoe groot jouw betrokkenheid op het onderdeel is en daarna hoe groot jouw invloed is. Doe dit in procenten. Dus 0 % is geen betrokkenheid/invloed en 100 % is volledige betrokken/invloed.

Twee voorbeelden: Jonathan is erg betrokken op het milieu. Hij maakt zich grote zorgen om de opwarming van de aarde en de klimaatproblematiek. Zijn betrokkenheid zet hij op 90%. Hij is er voor zichzelf veel mee bezig en denkt er veel over na. Als hij mogelijkheid ziet, zal hij het ook niet laten om met anderen hierover te discussiëren. Nadat hem gevraagd is hoe groot zijn invloed is op het milieu, dan komt hij erachter dat dat maar heel laag is. Hij denkt zo'n 2 %. Hij kan namelijk bewuste keuzes maken met afval, energie, autogebruik enz.

Anne is een lieve en zorgzame moeder. Ze heeft 2 kinderen. Een jongen van 3 jaar (Thomas) en een meisje van 6 jaar (Sara). Haar betrokkenheid is heel groot(100%). Ze doet er alles aan om haar kinderen te bieden wat ze nodig hebben. Ze merkt aan zichzelf dat ze het loslaten bij Sara heel lastig vind. Sara maakt dingen op school en bij vriendinnetjes mee dat Anne graag had voorkomen. Ze merkt dat haar invloed afneemt. Bij Thomas heeft ze namelijk veel meer invloed dan bij Sara, omdat Thomas veel meer thuis is. De invloed bij Thomas ervaart ze als 75% en bij Sara maar 40%. Ze heeft ook op Thomas geen 100% invloed, al is hij hele dagen thuis. Ook bij Thomas gebeuren er dingen die ze liever niet wil. Denk aan pijn, teleurstelling, niet alle wensen en behoeften van Thomas kunnen vervuld worden, enz. Al vind Anne dit heel lastig, toch is dit haar realiteit. Anne kan nu 2 dingen doen: of zich volledig richten op haar kinderen vanuit de betrokkenheid (wat haar veel pijn, verdriet en gevoelens van onmacht bezorgen) of zich richten op het stuk waar ze wel invloed op heeft. Dit geeft haar voldoening en energie omdat ze doet wat ze kan en het andere stuk loslaat. Dit zorgt er tegelijkertijd voor dat haar cirkel van invloed groter word en de cirkel van betrokkenheid kleiner wordt.

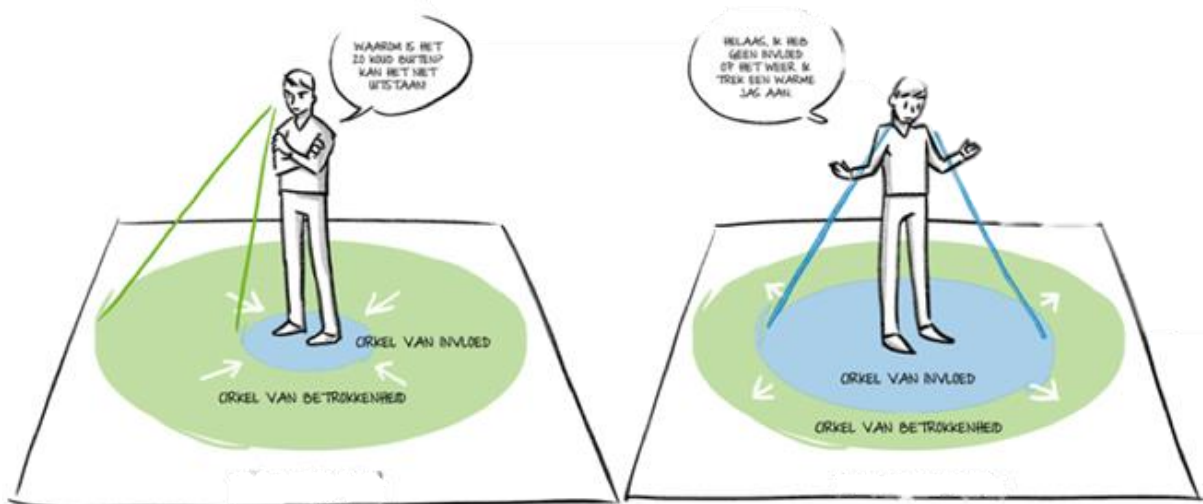
Top 4	Hoeveel % ben je betrokken?	Hoeveel % invloed heb je daadwerkelijk?
1.		
2.		
3.		
4.		

We gaan nu naar de cirkel van invloed en hoe je die zelf kunt vergroten.



De cirkel van invloed bevat dus die zaken waar je een verschil in kunt maken en waar je door je eigen acties verandering in kunt brengen. Hoe meer jij je richt op je cirkel van invloed, hoe groter deze wordt en hoe meer regie je krijgt en hoe meer je in staat bent om je eigen leven te sturen. Dat is interessant, niet waar? Waarschijnlijk klink je dat als muziek in de oren. Het is ook iets moois! Al wil dat uiteraard niet zeggen dat je overall 100% invloed op gaat hebben. Het leven is niet maakbaar. Waar we wel veel invloed op hebben, is hoe je omgaat met de zaken die zich in je leven voordoen. Daar gaat deze cirkel je bij helpen door niet de verantwoordelijkheid bij een ander te leggen, maar volledig bij jezelf. Je hebt namelijk geen invloed op wat een ander denkt, zegt of voelt, maar wel op wat je zelf denkt, zegt of voelt. Het gaat je ook heel erg helpen in het maken van keuzes, want keuzes maken, kan knap lastig zijn. Kortom de cirkel van invloed vraagt om een proactieve houding.

Door jezelf reactief op te stellen en te reageren op de factoren in je omgeving, creëer je negatieve energie. Klagen en mopperen voelt misschien als de enige optie, dit is het echter niet, het verandert namelijk niets aan de situatie. Helemaal niets, behalve dat het allemaal steeds moeilijker en zwaarder wordt. Daarmee verwaarloos je de dingen in de cirkel van invloed, waardoor deze steeds kleiner wordt. De zaken in je cirkel van betrokkenheid gaan dan steeds meer aandacht vragen. Door deze wel aandacht te geven, maar geen actie te ondernemen, kom je steeds dieper in een negatieve vicieuze cirkel terecht. Reactieve mensen geloven dat eerst de wereld om hen heen moet veranderen, voordat ze zelf kunnen veranderen. Voel je hoe 'klein' deze overtuiging je maakt én houdt?!



Actieplan: wat ga je doen?!

Neem nog een keer je top 4 bij de hand. Hoe ga je bij elk onderwerp zorgen dat je cirkel van invloed groeit en zorgen dat je cirkel van betrokkenheid krimpt?

Top 4	Wat ga je doen zodat je cirkel van invloed groeit? Wees zo concreet mogelijk!	Wat ga je bewust loslaten waar je nu wel aandacht aan besteed zodat je cirkel van betrokkenheid krimpt? Wees zo concreet mogelijk!
1.		
2.		
3.		
4.		

Goed bezig! Je hebt nu heel concreet je eigen actieplan gecreëerd! Je hebt weer een mooie stap gezet in het nemen van de regie over je eigen leven.

Gebruik deze opdracht in de toekomst vaker. Zodra jij jezelf erop betrappt bezig te zijn met zaken waar je geen invloed op hebt, pak deze opdracht erbij en maak het zo concreet mogelijk.