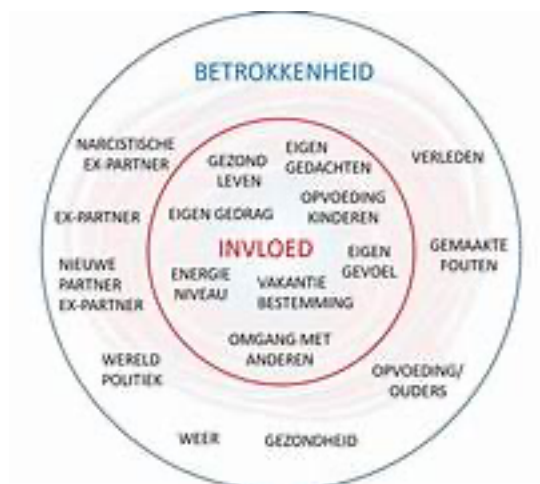


De cirkel van invloed



Stephen Covey is de bedenker en grondlegger van de cirkel van invloed. De cirkel beschrijft hoe je, door proactief te handelen, je invloed kan vergroten. Welke invloed heb je op een bepaalde situatie en hoe ga je ermee om? De cirkel bestaat uit invloed en betrokkenheid. De boodschap is dat je jouw focus het beste kunt richten op dingen waar je direct invloed op hebt. Je focus richten op dingen waarop je geen invloed hebt, is een verspilde energie. Deze dingen hebben wel invloed op de dingen binnen jouw invloedssfeer.

In de cirkel van invloed past alles dat rechtstreeks betrekking heeft op jezelf, waar je bij betrokken bent en waar je ook zelf invloed op hebt. Je reactie, gedachten, gevoel en gedrag. De keuzes die je maakt. Hoe groter je cirkel van invloed, hoe meer jij je leven kan sturen zoals je wilt.

Buiten de cirkel van invloed, zit de cirkel van betrokkenheid. Hierin past alles dat betrekking heeft op je omgeving, maar waar je geen directe invloed op hebt. Je kunt daarbij denken aan familie (hun gedrag en gezondheid) en de veiligheid van je omgeving (conflict, oorlog, politiek, inflatie, economische keuzes).

Het is fijn als je bewust bent waar je wel invloed op kunt uitoefenen en op welke zaken dit niet kan. Het is een praktisch hulpmiddel om een realistischere lat voor jezelf te kunnen leggen en inzicht te krijgen in wat je allemaal wél kunt beïnvloeden.

Veel stress komt bij mensen voort uit een te groot verschil tussen de cirkel van betrokkenheid en de cirkel van invloed. Mensen die te veel hun aandacht besteden in de buitenste cirkel zijn reactief en focussen zich te veel op zaken buiten hun controle en schieten door in de slachtofferrol. Als je de cirkel van invloed vergroot wordt je proactief en focus je meer op wat je wel kunt doen en beïnvloeden. Je hebt zo meer grip op je leven.

Heb je last van dat wat je niet kunt beïnvloeden? Wat de ander zegt? Of wat iemand anders van je vindt? Of wat de ander gelooft?

Wat gebeurt er als je last hebt van wat de ander vindt, denkt, doet of voelt? Wat maakt het dat het jou raakt? Wat kun je leren zodat je dit anders gaat zien, ervaren?

Als iemand jou duwt, ga je vaak automatisch terugduwen. De ander gaat nog harder duwen en jij dus ook weer. Dit kost veel energie. En wie heeft er aan het einde nou gelijk of gewonnen? Je kan ook niet terugduwen en observeren waarom de ander wil duwen. Wat is zijn behoefte achter het gedrag? En belangrijk: kun je bij jezelf blijven en objectief zijn of ga je mee met de ander? Wat wordt er in jou geraakt als de ander je wilt duwen?

Oefening 1: toepassen van de cirkel van invloed

Maak 3 kolommen:

Kolom 1: voorbeelden van situaties waarop je geen invloed hebt/geen invloed kunt uitoefenen.

Kolom 2: voorbeelden van situaties waarop je een beetje invloed hebt/invloed kunt uitoefenen

Kolom 3: voorbeelden van situaties waarop je invloed hebt/wat kun je vandaag beïnvloeden.

Oefening 2: toepassen van de cirkel van invloed

1. Beschrijf een situatie die je erg bezighoudt. Geef enkele kenmerken van de situatie zodat de lezer een beeld krijgt van de situatie.
2. In de beschreven situatie: welke zaken spelen er op dit moment waar jij je druk om maakt, waar je iets mee hebt, die je bezighouden?
3. Geef uit de lijst de onderdelen aan waarop je direct invloed hebt.
4. Geef uit deze lijst aan waarmee je aan de slag gaat. Met andere woorden: Wat houdt je bezig en hoe groot is je invloed erop?
5. Wat heb je ervoor over? Wat zijn je eigen randvoorwaarden?
6. Welke beperkende overtuiging moet je zelf loslaten om er iets mee te gaan doen?
7. Maak een helder plan van aanpak om meer invloed uit te oefenen
8. Wie kan je helpen met de uitvoering van het plan?
9. Op welke aspecten heb je geen invloed die wel invloed hebben op het resultaat dat je wilt bereiken?
10. Hoe ga je om met de lijst van zaken waarop je geen invloed hebt?