

Cirkel van betrokkenheid / Cirkel van invloed

Geef zelf sturing aan je leven. Wacht niet af. Wees proactief.

Soms reageren we reactief op een situatie. We hebben dan het gevoel dat iets ons overkomt. Misschien niet altijd, maar zeker in situaties waarvan we denken dat we daar weinig invloed op hebben, voelen we ons eerder slachtoffer dan dat we nadenken over hoe we actief iets kunnen veranderen. We geven de moed op. Of we leggen het probleem bij een ander.

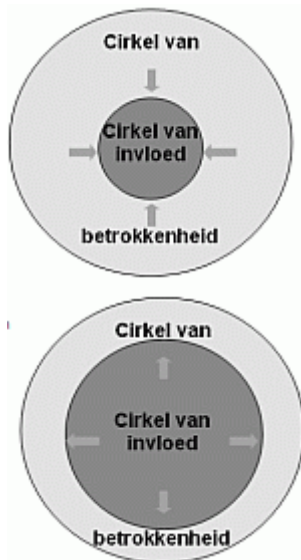
Cirkel van betrokkenheid

Er zijn enorm veel zaken waar we in meer of mindere mate bij betrokken zijn. Om er een paar te noemen: eigen gezondheid, werk en inkomen, gezondheid en opvoeding van kinderen, het milieu, het nationale begrotingstekort, de kredietcrisis, etc. Je cirkel van betrokkenheid bevat alle zaken waar je mentaal of emotioneel bij betrokken bent. Er zijn ook zaken die ons niets zeggen. Deze onderwerpen bevinden zich buiten je cirkel van betrokkenheid.

Als je geen onderscheid maakt naar wat echt belangrijk voor je is dan kun je verdrinken in zorgen en gedachten over al deze onderwerpen. Trek echter voor jezelf een cirkel om alle zaken die je écht raken en de wereld wordt al een stuk overzichtelijker. Dit is de 'cirkel van betrokkenheid'.

Cirkel van invloed

Emotioneel betrokken zijn bij iets is wat anders dan er invloed op hebben. Er zijn nogal wat zaken in de cirkel van betrokkenheid waar we geen of maar een klein beetje invloed op hebben. De zaken waar we wel wat over te zeggen hebben, kunnen we in een kleinere cirkel plaatsen. Die noemen we de cirkel van invloed.



Ga voor jezelf na waar je veel aandacht en energie aan besteedt. Zijn dat allemaal zaken die binnen de binnenste 'cirkel van invloed' vallen? Indien dat niet zo is dan kun je zelf de beslissing nemen om meer (of alleen maar) energie te steken in zaken waar je invloed op hebt. Covey noemt dat 'proactief' gedrag.

Proactief gedrag

Proactieve mensen houden zich voornamelijk bezig met zaken in hun cirkel van invloed. Door het richten van deze positieve energie op dingen waar ze werkelijk invloed op kunnen uitoefenen vergroten ze ook hun cirkel van invloed. Proactieve mensen nemen initiatief. Kenmerken van proactief gedrag zijn: weten wat je zelf belangrijk vindt, initiatief nemen, verantwoordelijkheid nemen, daadkrachtig zijn en zelf kiezen. Mensen met een proactieve houding hebben een positieve energie om zich heen. Ze zijn vaak stimulerend en inspirerend voor hun omgeving. Ze spannen zich in voor zaken waar ze iets aan kunnen doen. Ze vergroten daarmee hun cirkel van invloed.

Reactief gedrag

Reactieve mensen doen het tegenovergestelde: vooral zaken uit de cirkel van betrokkenheid hebben hun aandacht. Ze letten in eerste instantie op problemen in hun omgeving en op omstandigheden waar ze weinig of niets aan kunnen doen. Dit leidt vaak tot slachtoffergedrag. Taalgebruik dat er bij hoort is: ik kan het niet helpen, zij moeten een beslissing nemen voor ik iets kan, zo werkt het nu eenmaal, het maakt mij zo kwaad dat Je reageert op gebeurtenissen in plaats van zelf actie te ondernemen. Zaken uit de cirkel van invloed (waar je dus echt invloed op uit kunt uitoefenen) worden verwaarloosd. Door dit gedrag wordt de cirkel van invloed kleiner.

Waar kies jij voor? Denk je in problemen of in mogelijkheden?