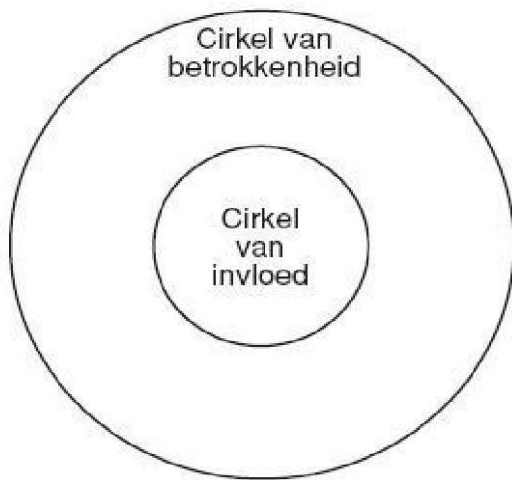


Cirkel van Invloed en Betrokkenheid

Iedereen maakt zich druk om van alles en nog wat: gezondheid, of anderen je aardig vinden, over de manier waarop je leidinggevende dingen regelt, over zinloos geweld, over problemen in het onderwijs, enzovoorts. Stephen Covey, een Amerikaans organisatiepsycholoog noemt dit de Circle of Concern: de cirkel van betrokkenheid.



Waarin kun jij iets veranderen?

Aan sommige zaken waar jij je druk over maakt kun je iets doen, maar aan lang niet alles. Binnen de Cirkel van betrokkenheid is de Circle of Influence, de cirkel van invloed. Die geeft het gebied aan waarin je iets kunt veranderen. Wanneer je cirkel van betrokkenheid veel groter is dan je cirkel van invloed (dus wanneer jij je druk maakt over veel zaken waaraan je niets kunt veranderen) voel jij je op den duur boos, gefrustreerd of zelfs ziek. Bovendien krimpt je cirkel van invloed verder, omdat alle energie opraakt door zinloos getob.

Er zijn twee manieren om ervoor te zorgen dat de cirkel van invloed de cirkel van betrokkenheid meer gaat overlappen:

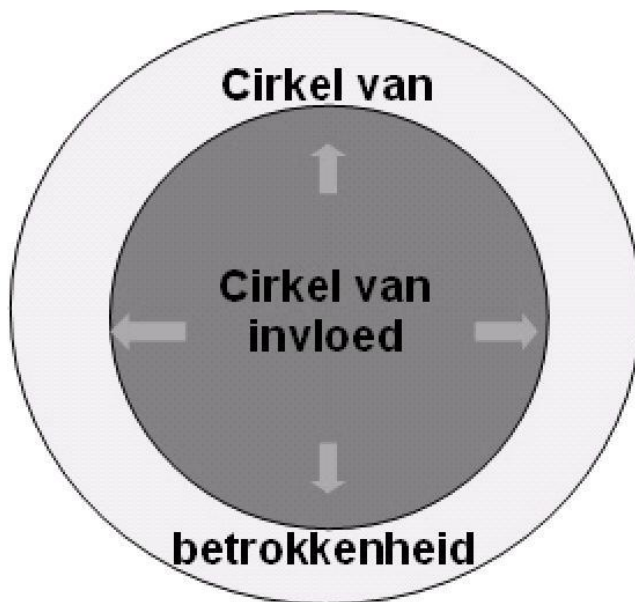
1. Door je cirkel van invloed te vergroten. Dat kan door datgene waarvan je last hebt aan te pakken.
2. Door je overtuigingskracht en sociale vaardigheden in te zetten om andere mensen tot verandering te bewegen.

Wanneer dat allebei niet lukt, is het noodzakelijk je cirkel van betrokkenheid te verkleinen. Je kunt bijvoorbeeld een baan kiezen in een organisatie die meer bij je past, of je werkwijze veranderen. Meestal kun jij je energie beter besteden aan het veranderen van jezelf dan aan het veranderen van de wereld.

Cirkel van betrokkenheid

In hoeverre ben je betrokken bij je werk? Waar steek je de meeste tijd en energie in? Iedereen voelt zich meer of minder betrokken bij allerlei zaken: gezondheid, relaties, kinderen, werkproblemen, e.d. Door een 'Cirkel van betrokkenheid' te trekken, kun je afstand nemen van dingen waar je mentaal of emotioneel niet zoveel mee te maken hebt. Op deze manier kijk je op een proactieve manier naar de dingen. Mensen die proactief denken en doen, beschouwen veel van wat ze doen als 'handelingen' zonder hun gevoelens erbij te betrekken. Hun gevoelens zijn ondergeschikt aan hun waarden. Reactieve mensen laten zich juist leiden door gevoelens.

Als we kijken naar wat zich binnen onze Cirkel van betrokkenheid bevindt, zien we dat we op



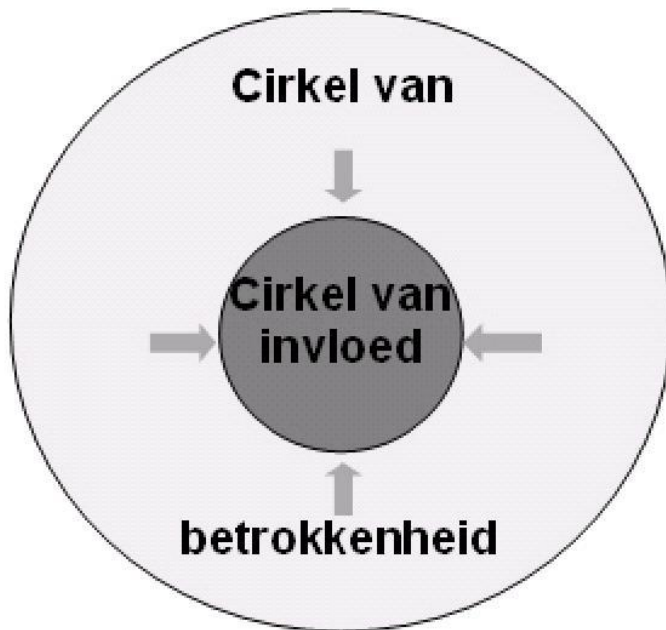
sommige dingen niet echt invloed kunnen uitoefenen en op andere wel. De zaken waar we wel wat over te zeggen hebben, kunnen we nog eens binnen een kleinere cirkel plaatsen: een Cirkel van invloed. Door vast te stellen aan welke van deze twee cirkels je de meeste tijd en energie besteedt, kun je erachter komen hoe proactief je bent.

Proactieve aandacht

Proactieve mensen richten zich vooral op hun Cirkel van invloed. Ze spannen zich in voor zaken waar ze echt iets aan kunnen doen. Ze hebben een positieve energie die zich steeds verder uitstrekt en hun cirkel van invloed vergroot.

Reactieve aandacht

Reactieve mensen richten zich vooral op hun cirkel van betrokkenheid. Ze letten in eerste instantie op de zwakheden van anderen, op problemen in hun omgeving en op omstandigheden waar ze weinig of niets aan kunnen doen. Ze beschuldigen anderen en voelen zich steeds meer slachtoffer. Hierdoor verwaarlozen ze die dingen waar ze echt invloed op uit kunnen oefenen. Hun cirkel van invloed wordt steeds kleiner.



Alles wat zich binnen je Cirkel van betrokkenheid bevindt, krijgt greep op je, als je zelf binnen deze cirkel actief bent. Al die tijd neem je geen proactief initiatief om een positieve verandering teweeg te brengen.

Directe, indirecte en geen invloed

De problemen waar we mee te maken krijgen, vallen in drie categorieën: a. Directe invloed (problemen die te maken hebben met ons eigen gedrag);
b. Indirecte invloed (problemen die te maken hebben met gedrag van anderen);
c. Geen invloed (problemen waaraan we niets kunnen doen, het verleden of aspecten uit de omgeving).

Met een proactieve aanpak kunnen we de eerste stap zetten om problemen van alle drie de categorieën op te lossen binnen onze Cirkel van invloed.

Voorbeelden van Re-actieve en Pro-actieve uitspraken:

Re-actieve uitspraken	Pro-actieve uitspraken
Ik kan er niets aan doen	Laat ik eens kijken of er alternatieven zijn
Zo ben ik nu eenmaal	Ik kan het ook anders aanpakken
Hij maakt me zo kwaad	Ik bepaal zelf mijn gevoelens
Ik moet wel ...	Ik kan kiezen
Als ik maar ...	Dat ga ik doen