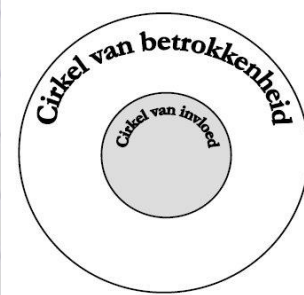


Opfriskuur voor je lesuur!

Deze week:

“De cirkel van invloed en betrokkenheid.”



Je kunt je als mens overal druk om maken: de oorlog in de wereld, de manier waarop het schoolbestuur dingen regelt, etc. Aan sommige zaken, waar jij je druk overmaakt, kun je iets doen (=cirkel van invloed),

maar aan veel zaken kun je niets veranderen. Stephen Covey ontwierp “the circle of concern”. Als je cirkel van betrokkenheid veel groter is dan je cirkel van invloed kan je gevoelens krijgen als: boosheid, frustratie, onmacht. Omdat je veel tobt over zaken waar je geen invloed op hebt, blijft er weinig tijd/energie over voor de cirkel van invloed.

Er zijn twee manieren om ervoor te zorgen dat de cirkel van invloed de cirkel van betrokkenheid meer gaat overlappen. Dit kun je doen door de cirkel van invloed te vergroten: pak aan waar je last van hebt, overtuig mensen om tot verandering te komen. Wanneer dit niet lukt, kun je je cirkel van betrokkenheid verkleinen. Je kunt bijvoorbeeld middels feedback wel teruggeven aan een collega dat je je ergens aan stoort, maar dat je de verantwoordelijkheid laat liggen bij die collega. Meestal kun je je energie beter besteden aan het veranderen van jezelf dan aan het veranderen van de wereld.

Door voor jezelf 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. Door vast te stellen aan welke van de twee cirkels je de meeste tijd en energie besteedt, kun je zien hoe proactief je bent. Proactieve mensen richten zich vooral op hun cirkel van invloed. Ze hebben een positieve energie, die hun cirkel van invloed vergroot. Reactieve mensen richten zich vooral op hun cirkel van betrokkenheid. Ze letten 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 vaak slachtoffer. Hierdoor verwaarlozen ze die dingen waar ze echt invloed op uit kunnen oefenen.