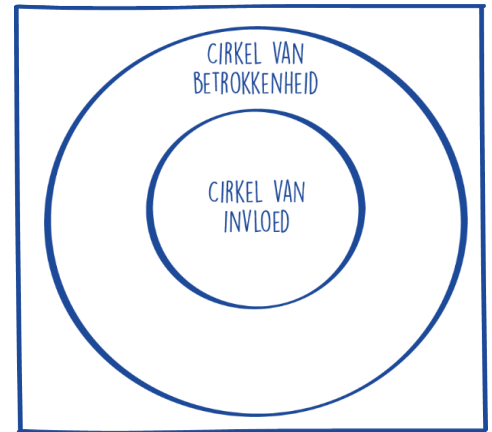


CIRKEL VAN BETROKKENHEID (CVB) EN CIRKEL VAN INVLOED (CVI) (S. COVEY)

Er zijn allerlei zaken waar je bij betrokken bent, bijvoorbeeld het weer. Er zijn ook zaken waar je bij betrokken bent en ook nog invloed op hebt. Het is namelijk niet zo dat van alle zaken waar je bij betrokken bent, ook invloed hebt. Dit kun je in een cirkel zetten.

Een voorbeeld. Zaken waar je allemaal bij betrokken bent die zetten we in de buitenste cirkel. Bijvoorbeeld; het weer, de varkensprijzen, de school van je kinderen, de overheid (met wetten en regels), de media. Allemaal zaken waar je mee te maken hebt en dus bij betrokken bent.



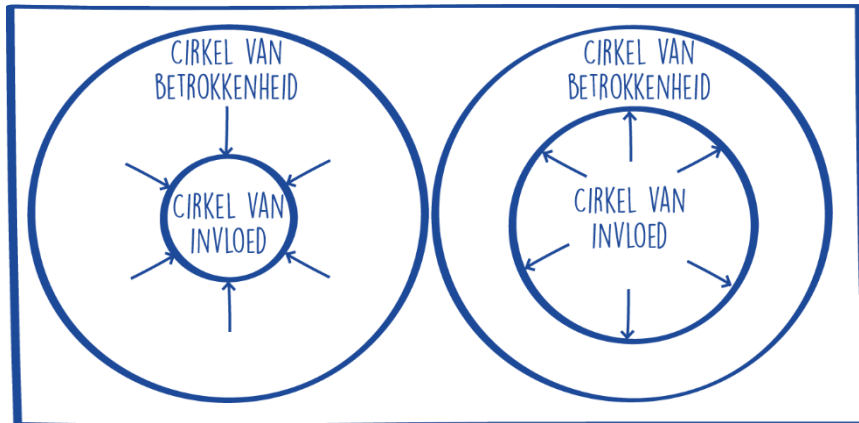
Nu zetten we in de binnenste cirkel de zaken waar je invloed op hebt. Op het weer heb ik geen invloed. Wel kan ik een jas aantrekken als het koud is of beregenen als het lang achter elkaar droog is.

Bij de varkensprijzen ben ik bij betrokken. Ik heb er maar beperkt invloed op. Ik kan op mijn kop gaan staan, maar ik kan de wereldmarktprijs niet veranderen. Hoe druk ik er ook mee ben. Ik kan me wel richten op het verbeteren van het technisch resultaat of onderhandelen met de handelaar. Dit inzicht heeft mij heel erg geholpen om om te gaan met de wisselende prijzen in de varkenshouderij.

Bij de school van de je kinderen ben je bij betrokken, maar heb je maar beperkt invloed op. Hoe kun je invloed uitoefenen? Door bijvoorbeeld in de medezeggenschapsraad of de ouderraad te gaan.

Bij de overheid, met haar regels en wetten, ben je bij betrokken. Je hebt er echter maar beperkt invloed op. Je kunt gaan actievoeren, je kunt in het bestuur van Lto gaan zitten of misschien nog wel iets anders. Ook bij de media ben je betrokken. Hoe kun je invloed uitoefenen? Door zelf blogs, vlogs, mooie foto's te delen van jouw bedrijf, zou een optie kunnen zijn. Of misschien heb je nog andere opties.

De vraag is nu: waar richt jij je aandacht op? Op de cirkel van invloed? Of op de cirkel van betrokkenheid? Want de grap is: hoe meer jij je aandacht richt op de cvb (de buitenste cirkel), hoe kleiner de cvi wordt. Je ervaart steeds minder invloed en 'het leven' overkomt je. Richt jij je aandacht op de cvi, dan wordt die cirkel steeds groter.



De cvb is de cirkel van de energievreters. Als je je daarmee bezig houdt, kost dat energie. Je kunt de hele dag bezig zijn met klagen: over het weer, over de overheid, over de corona. En dat kost heel veel energie en er verandert niks.

Terwijl de cvi (binnenste) juist energie geeft! Als je daar je aandacht op richt, krijg je energie. Je bent proactief bezig, neemt initiatieven en zelf de verantwoordelijkheid voor jouw gedrag. Dan zeg je: 'Ik kan kiezen', 'Laat ik eens kijken wat er mogelijk is'.

Als je je aandacht richt op de cvb ben je reactief bezig. Je laat je gedrag afhangen van anderen en de omstandigheden. Je let op de dingen die anderen verkeerd doen, op problemen in je omgeving en op omstandigheden waar je weinig of niets aan kunt doen. Je voelt je steeds slachtoffer van de situatie. Reactieve mensen zeggen vaak dingen als: 'Ik kan er niets aan doen', 'Ik moet wel'.

Door proactief te handelen en je te richten op zaken waar je wel invloed op hebt, wordt jouw cvi groter, krijg je meer energie en meer 'vat' op je leven.

Wil jij kijken hoe jij je cvi kunt vergroten? Doe dan de volgende oefening.

Waar bevinden de meeste zaken waar jij je druk om maakt zich? In de cirkel van invloed of de cirkel van betrokkenheid? Indien een groot aantal zaken in de cirkel van betrokkenheid ligt kan dit stress geven. Irritatie. Het is energievretend. Doordat je energie verliest kant het zelfs invloed hebben op de zaken waar je wel invloed op hebt. Je hebt minder energie om die zaken aan te pakken die je aan kunt pakken. Hoe kun je hier nu mee omgaan?

Wanneer je weer eens iets hebt waar je je druk om maakt. Stel jezelf dan de volgende vraag:

Heb ik invloed op de situatie?

- Is het antwoord JA? Doe er iets aan! Het ligt in de cirkel van invloed.
- Is het antwoord NEE? Dan heb je 2 opties:

Optie 1:

Bestaat er een mogelijkheid om jouw cirkel van invloed te vergroten? Dan is dat de beste optie! Bedenk wat jij kunt doen om uiteindelijk TOCH invloed te kunnen uitoefenen op de zaken waarop je eerst geen invloed had.

Als je dit doet zal je meer zelfvertrouwen krijgen, meer in je kracht staan en zal de kwaliteit van je leven verbeteren!

Optie 2:

Is er geen enkele mogelijkheid tot het uitoefenen van invloed op de situatie? Neem er afstand van. Laat het los. Wanneer je het loslaat creëer je ruimte om je te richten op die dingen waar je wel invloed op hebt. Deze optie is wellicht nog moeilijker dan optie 1. Dit heeft mij heel erg geholpen om me niet meer druk te maken over de varkensprijzen. Of over de media.