

Proactiviteit: de cirkels van betrokkenheid en invloed



Wat als je veel tijd kwijt bent aan mopperen of klagen? Dat is tijd – en energie – die je niet meer in andere dingen kunt steken. Eeuwig zonde dus. Wat nou als er een manier is waarmee jij kunt achterhalen wat jou veel energie kost en wat je niks oplevert? Wat nou als je kan achterhalen hoe jij meer initiatief kan nemen en dus meer gedaan kan krijgen?

Het concept van 'De cirkels van betrokkenheid en invloed' kan hier helpend bij zijn. Het model is ontworpen door Stephen Covey, schrijver van het boek 'De zeven eigenschappen van effectief leiderschap.'

De Cirkel van betrokkenheid

Alles waar jij mee bezig bent, bij betrokken bent, valt binnen jouw Cirkel van betrokkenheid, zoals of anderen je aardig vinden, de manier waarop je leidinggevende dingen regelt, oorlogen in de wereld, de gezondheid van de mensen om je heen, de bedrijfscultuur, enzovoorts.



Alles waar jij dus *tijd en aandacht* aan schenkt zit in je Cirkel van betrokkenheid. Aan sommige zaken waar jij je druk over maakt kun je iets doen, maar aan lang niet alles. Vanzelfsprekend zitten er dus ook dingen in deze cirkel die je graag zou willen aanpakken, maar waar je geen invloed op hebt.

De Cirkel van invloed

In jouw Cirkel van invloed bevindt zich alles van de Cirkel van betrokkenheid waar je wél invloed op uit kunt oefenen.



De Cirkel van invloed bevat onderwerpen waarbij je echt een verschil kunt maken. Waar je door middel van jouw acties verandering teweeg kunt brengen. Hoe groter jouw Cirkel van invloed, des te meer jij je leven kunt sturen zoals je wilt. De opvatting van Covey is, dat het belangrijk is om je energie te richten op je Cirkel van invloed. Naarmate je beter bent in het richting geven aan je Cirkel van invloed zal deze zich vergroten.

Jouw Cirkel van Invloed vergroten

Voor veel mensen klinkt dat laatste erg interessant, zij willen graag hun leven sturen en meer invloed hebben op hoe de dingen gaan. Maar dit is niet altijd makkelijk. Soms ben je zelf het grootste obstakel, we zijn vaak maar snel geneigd om onze verantwoordelijkheid af te schuiven. Bijvoorbeeld: ik ben nu eenmaal zo, het zit in mijn DNA, of het komt door mijn opvoeding, of iets of iemand is de oorzaak van wie ik ben en wat ik doe.

Om jouw cirkel van invloed te laten groeien is het belangrijk om te beseffen hoeveel *initiatief* je kunt nemen. Initiatief nemen betekent de verantwoordelijkheid nemen om iets te laten gebeuren.

Door *proactief te handelen* groeit jouw cirkel van invloed. Je bent immers bezig met het uitvoeren van actie, waardoor je mogelijke verandering teweeg brengt.



Prioriteiten en duurzame groei

Proactieve mensen zijn over het algemeen goed in het stellen van prioriteiten. Ze moeten weten wanneer ze hun invloed kunnen gebruiken en wat daarin verstandig is om mee te starten. Ze beginnen met het einde voor ogen en denken dus op de lange termijn. Zodoende gaat het hier altijd om duurzame dingen, zoals relaties met anderen. Er zijn geen manieren om bochten af te snijden. Met manipulatie kun je misschien kortstondige verandering teweegbrengen, maar het is geen duurzaam middel. Als je echt een impactvolle betekenis wilt hebben in het leven van anderen zul je eerlijke, integere relaties moeten opbouwen. Als je zelf het goede voorbeeld geeft zullen anderen vanzelf volgen.

Problemen proactief oplossen

Je kunt problemen oplossen door middel van één van deze drie manieren van invloed uit te oefenen:

- *Directe invloed uitoefenen.* Je kunt directe invloed het beste uitoefenen op problemen van je eigen gedrag. Dit kun je immers zelf veranderen. Je eigen gedrag ligt binnen je cirkel van invloed.
- *Indirecte invloed uitoefenen.* Deze manier van invloed kun je gebruiken om het gedrag van anderen aan te passen. Je behaalt als het ware overwinningen op de omgeving. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan en vergt tijd en energie. Het is nodig om gezonde relaties met anderen te hebben. Alleen op die manier kun je op een integere, eerlijke manier mensen beïnvloeden.
- *Geen invloed uitoefenen.* Tot slot zullen er altijd problemen zijn waar je geen invloed op uit kunt oefenen. Denk aan wat in het verleden is gebeurd of mogelijke omgevingsfactoren. Het enige wat je ermee aan kunt is erom glimlachen. Je leert met deze dingen leven.

Als je weet tot welke categorie jouw probleem valt kun je het oplossen met de gepaste manier van invloed uitoefenen.

Kan de Cirkel van Invloed krimpen?

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. Wanneer je je zo druk maakt over veel zaken waaraan je niets kunt veranderen voel je je op den duur boos, gefrustreerd of zelfs ziek. Hierdoor verwaarloos je die dingen waar je echt invloed op uit kunnen oefenen. Bovendien krimpt je cirkel van invloed, omdat alle energie opraakt door zinloos getob.



Reactieve mensen geloven dat eerst de wereld om hen heen moet veranderen, voordat zij zelf kunnen veranderen. Dit is verkeerd gedacht. Verandering begint bij jezelf. Door een proactieve houding aan te nemen kun je zelf positieve veranderingen teweegbrengen.

Hoe kun je de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid gebruiken?

Je vraagt je nu wellicht af hoe je jouw Cirkel van Invloed en Betrokkenheid kunt gebruiken. Er zijn een aantal mogelijke toepassingen van de cirkels:

Energievreters bespeuren

- Teken één grote cirkel en noteer daarin alle dingen die veel tijd van jou vergen. Je mag zoveel dingen noteren als jij zelf wilt.
- Pak nu een nieuw papier en teken twee cirkels, één grote cirkel (jouw cirkel van betrokkenheid) en één kleinere cirkel binnen de grotere cirkel (jouw cirkel van invloed).

- Kijk nu naar de dingen die je eerder hebt genoteerd. Op welke van die dingen kun je invloed uitoefenen? Schrijf deze nu op in je cirkel van invloed.
- Alles wat overblijft schrijf je op in je nieuwe cirkel van betrokkenheid.
- Hoe zien jouw cirkels eruit? Is er veel in je cirkel van betrokkenheid waar je liever afstand van neemt? Besteed je genoeg tijd aan de dingen in jouw cirkel van invloed?

Onderzoeken of je te veel of te weinig op je bord hebt liggen

Uit onderzoek is gebleken dat je het beste 3 tot 5 projecten tegelijkertijd kunt behandelen. Als je meer projecten aanneemt dan heb je als snel te veel aan je hoofd. En als je minder projecten aanneemt heb je te weinig uitdaging en variatie. Deze vuistregel kun je toepassen op jouw cirkel van invloed. Wat zijn de dingen die jij op dit moment oppakt? Toon je genoeg initiatief en heb je dus een aantal projecten lopen? Of verwaarloos jij jouw vaardigheid tot initiatief nemen?

Onderzoeken waar actie nodig is

Door beide cirkels inzichtelijk te maken ontdek je waar je actie kan ondernemen. Wat zijn de gebieden in jouw leven waar je graag verandering in wilt aanbrengen, maar waar je nog geen stappen hebt gezet? De middelen die nodig zijn om je cirkel van invloed te vergroten zijn o.a.: ervaring; kracht; macht; sturing en zekerheid. Soms is het nodig te besluiten géén actie te ondernemen en de situatie te laten voor wat het is. Wanneer dat 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.

Je bent zelf verantwoordelijk

Onthoud dat je zelf verantwoordelijk bent voor jouw leven. Je bent zelf verantwoordelijk voor jouw persoonlijke effectiviteit. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen geluk.

Beseffen dat je zelf de verantwoording draagt is de eerste stap naar een leven vol initiatief.

Verander wat je niet kunt accepteren en accepteer wat je niet kunt veranderen.