

TIPS OM TE FOCUSSEN OP JE CIRKEL VAN INVLOED

Je herkent het vast wel, mensen die tegen je zeggen dat je je niet zo druk moet maken. Het is vaak makkelijker gezegd dan gedaan dat je je niet druk moet maken. Onderstaande tips kunnen je helpen om te focussen op je cirkel van invloed.

1

ZIE PROBLEMEN ALS UITDAGINGEN

Schrijf de zaken waarover jij je druk maakt op als uitdagingen en niet als problemen. Door niet te denken in problemen maar in uitdagingen, verander je al je beeldvorming. Een probleem wordt een obstakel, terwijl een uitdaging vraagt om een aanpak. Bijvoorbeeld, 'ik kan het niet' is een probleem en maakt moedeloos, terwijl 'ik heb iets te leren' uitdaagt om tot actie over te gaan.

2

VERANDER JEZELF IN PLAATS VAN DE WERELD

Het is makkelijker om jezelf te veranderen dan de rest van de wereld te (willen) veranderen. Door te focussen op jezelf, kun je voor jezelf nieuwe mogelijkheden creëren.

3

PAK JE VERANTWOORDELIJKHEID

Onderzoek laat zien dat mensen die vooral op de cirkel van betrokkenheid focussen zich vaak een 'slachtoffer' voelen, waardoor de situatie eerder verslechtert dan verbetert. Mensen die zich richten op de cirkel van invloed nemen de verantwoordelijkheid voor de situatie waar ze in zitten, waardoor ze zelf stappen kunnen zetten om de situatie en/of omstandigheden te veranderen.

4

CATEGORISEER JE UITDAGINGEN

Bekijk je uitdagingen en verdeel ze in drie categorieën:

- A **Uitdagingen die te maken hebben met je eigen gedrag**
- B **Uitdagingen die te maken hebben met gedrag van anderen**
- C **Uitdagingen waar je niets aan kunt doen, aspecten uit het verleden of je omgeving**

Bedenk hoe je voor elk van de categorieën de eerste stap kunt zetten om ze op te lossen.

5

PRIORITEER MET ZICHT OP HET EINDDOEL

Om je cirkel van invloed te vergroten, is het belangrijk helder te krijgen wat jij wilt bereiken. Bedenk wat je zou willen leren en wat je zou kunnen doen om dit te leren. Vervolgens is het belangrijk om je prioriteiten in kaart te brengen, bepaal wat je als eerste gaat doen om je doel te bereiken en wat je wellicht ook weg kunt laten.

6

VERGROOT JE CIRKEL VAN INVLOED DOOR ACTIE TE ONDERNEMEN

Door datgene waar je last van hebt aan te pakken, vergroot je al je cirkel van invloed. Je gaat stappen zetten om het op te lossen. De cirkel van invloed bepalen, was de eerste stap. De tweede stap hoeft niet groot te zijn, dat kan een telefoontje, email of afspraak zijn. Bepaal wat voor jou een passende vervolgstap is.

7

VRAAG OM HULP

We zijn soms geneigd alles zelf te willen doen, terwijl je met de hulp van anderen vaak meer kunt bereiken. Bepaal welke mensen jou op welke manier bij deze uitdaging kunnen helpen; tool 17 'Ik kan het niet (meer) alleen...' kan je hierbij helpen.

Bronnen:

Covey, S. R. (2014). *De zeven eigenschappen voor succes in je leven*. Atlas Contact.
Covey, S. (2020). *De zeven eigenschappen voor effectieve studenten*. Atlas Contact.