

De cirkel van invloed

Zet je energie optimaal in



Iedereen maakt zich weleens druk: een probleem op het werk, moeilijkheden thuis, of een ziek familielid. Maar in welke mate heeft u zelf invloed op die situaties? En waar stopt u beter geen energie in?

De twee cirkels

Dingen waar u zelf weinig invloed op hebt – zoals het weer of de economie – bevinden zich in de cirkel van betrokkenheid: u ondervindt er last van, maar kunt er niets aan doen. Daar mentaal te veel mee bezig zijn zorgt voor stress. Bovendien vreet het energie. Daardoor houdt u minder kracht over om de zaken waar u wel iets aan kunt doen – in de cirkel van invloed – aan te pakken.

Slim omgaan met de cirkels

Steekt een probleem de kop op? Stel uzelf de vraag of u invloed heeft op de situatie.

- Ja? Het probleem ligt in de cirkel van invloed.
Doe er iets aan
- Nee? Dan heeft u **twee opties**.

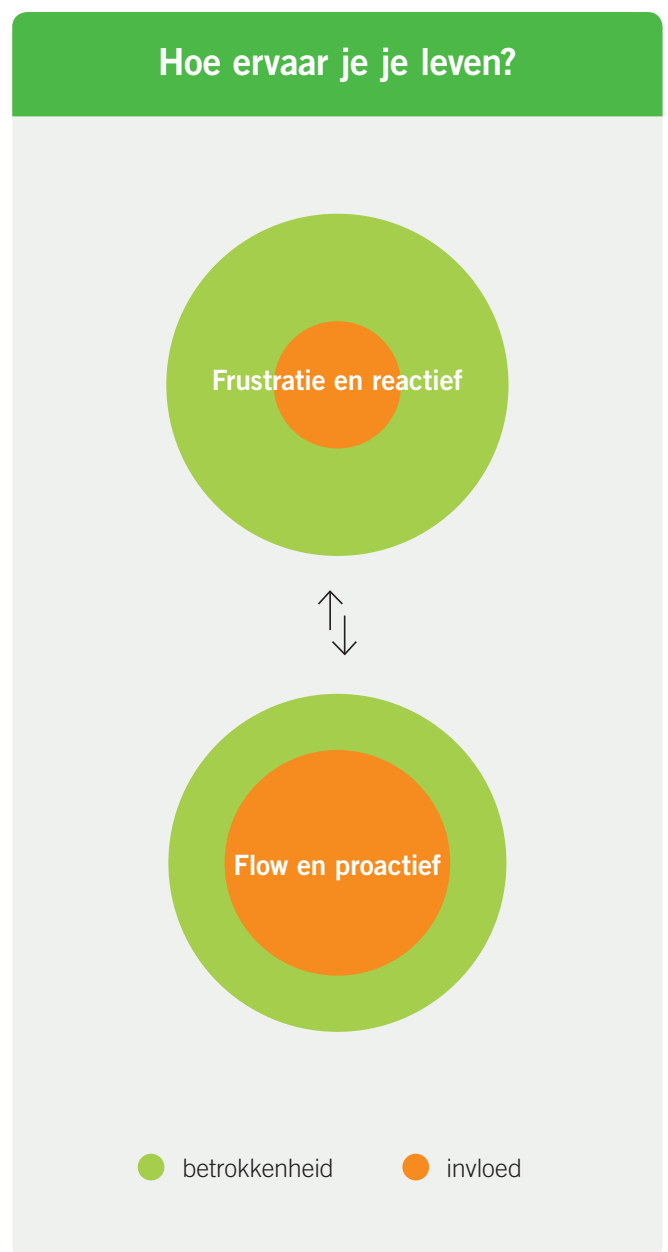
Optie 1

Vergroot uw cirkel van invloed. Bedenk hoe u toch een impact kunt hebben op iets waar u momenteel niets aan kunt doen. Zo verhelpt u mogelijk het probleem en krijgt u bovendien meer zelfvertrouwen, energie en levenskwaliteit.

Stap bijvoorbeeld mee in een klankbordgroep bij een reorganisatie, of volg een opleiding om in aanmerking te komen voor die job die u graag wilt.

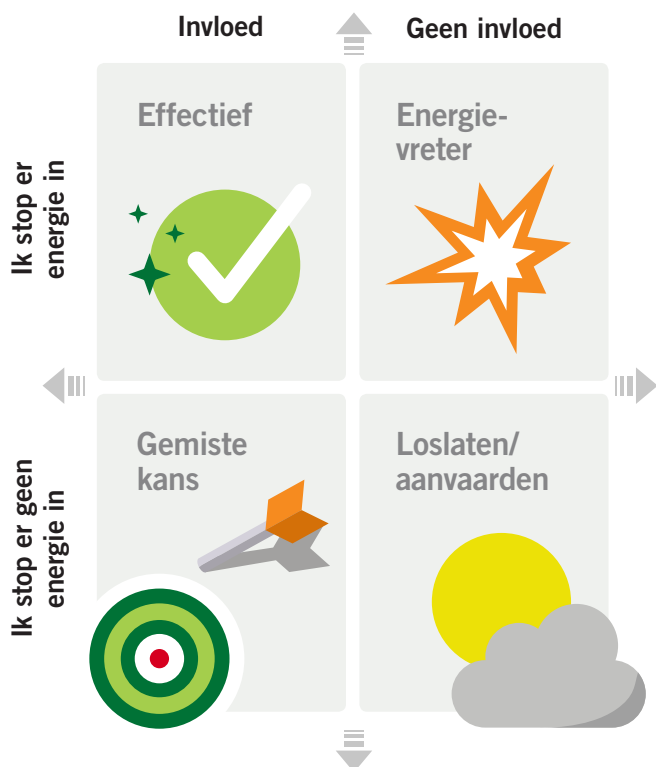
Optie 2

Kunt u uw cirkel van invloed niet vergroten? Neem dan afstand van de situatie. Door het probleem los te laten, creëert u ruimte om zich te focussen op de zaken waar u wel iets aan kunt doen.



Energie efficiënt gebruiken

Door slim om te gaan met de cirkels van invloed en betrokkenheid, zet u uw waardevolle energie beter in en boekt u meer resultaat.



Effectief

Heeft u invloed op de situatie? Stop er energie in. U houdt er vast een goed gevoel aan over.

Gemiste kans

Heeft u invloed op de situatie, maar doet u er niets mee, dan mist u kansen.

Energievreter

Situaties waar u geen invloed op hebt, maar u zich toch voor inzet, leveren vaak weinig op.

Loslaten/aanvaarden

Laat zaken waar u niets aan kan doen voor wat ze zijn. De energie die u erin stopt, gaat waarschijnlijk toch verloren.

Notities:
