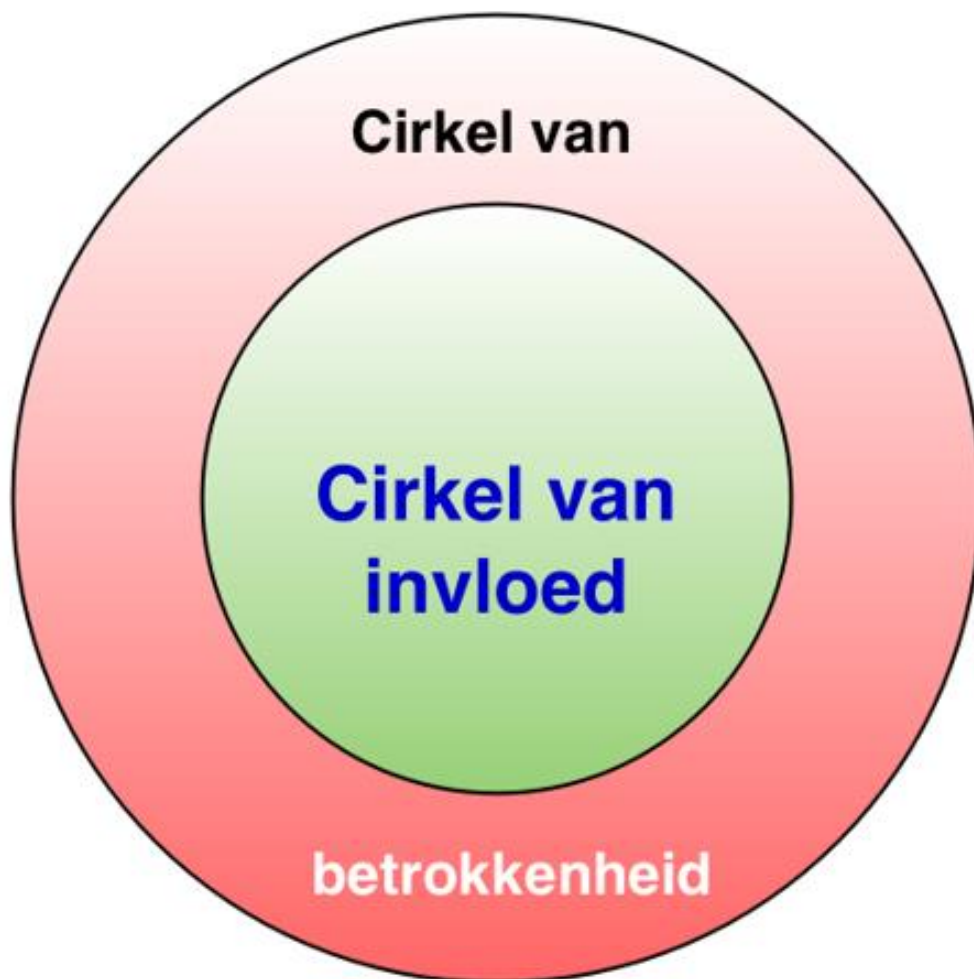


## Cirkel van Betrokkenheid

Aan sommige zaken waar je je druk over maakt kun je Cirkel van betrokkenheid iets doen, maar aan lang niet alles. Binnen de 'Cirkel van Betrokkenheid' staat de 'Cirkel van Invloed'. Die geeft het gebied aan waarin je iets kunt veranderen.

Wanneer je Cirkel van Betrokkenheid veel groter is dan van je Cirkel van Invloed (dus wanneer jij je druk maakt over veel zaken waar je niets aan kunt veranderen) voel je je op den duur boos, gefrustreerd of zelfs ziek. Bovendien krimpt je Cirkel van Invloed verder, omdat alle energie opraakt door zinloos gepieker. Er zijn twee manieren om ervoor te zorgen dat de Cirkel van Invloed de Cirkel van Betrokkenheid meer gaat overlappen:

1. Door je Cirkel van Invloed te vergroten. Dat kan door datgene waar je last van hebt aan te pakken.
2. Door je overtuigingskracht en sociale vaardigheden in te zetten om andere mensen tot verandering te bewegen.



Wanneer dat allebei niet lukt, is het noodzakelijk je Cirkel van Betrokkenheid te verkleinen. Je kunt bijvoorbeeld een andere situatie kiezen die beter 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.

### **Proactieve aandacht**

Proactieve mensen richten zich vooral op hun Cirkel van Invloed. Ze spannen zich in voor zaken waar ze echt iets aan kunnen doen. Ze hebben een positieve energie die zich steeds verder uitstrekt en hun cirkel van invloed vergroot.

### **Reactieve aandacht**

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. Hierdoor verwaarlozen ze die dingen waar ze echt invloed op uit kunnen oefenen. Hun Cirkel van Invloed wordt steeds kleiner.

Alles wat zich binnen je Cirkel van Betrokkenheid bevindt, krijgt greep op je, als je zelf binnen deze cirkel actief bent. Al die tijd neem je geen proactief initiatief om een positieve verandering teweeg te brengen.

Directe, indirecte en geen invloed De problemen waar iemand mee te maken krijgt, vallen in drie categorieën:

- a.** Directe invloed (problemen die te maken hebben met ons eigen gedrag).
- b.** Indirecte invloed (problemen die te maken hebben met het gedrag van anderen).
- c.** Geen invloed (problemen waaraan we niets kunnen doen, het verleden of aspecten uit de omgeving).

Met een proactieve aanpak kan iemand de eerste stap zetten om problemen uit al deze categorieën op te lossen binnen zijn Cirkel van Invloed.

### **Voorbeelden van Reactieve en Proactieve uitspraken:**

<b>Reactieve uitspraken</b>	<b>Proactieve uitspraken</b>
Ik kan er niets aan doen	Laat ik eens kijken of er alternatieven zijn
Zo ben ik nu eenmaal	Ik kan het ook anders aanpakken
Hij maakt me zo kwaad	Ik bepaal zelf mijn gevoelens
Ik moet wel....	Ik kan kiezen
Als ik maar....	Dat ga ik doen



## **Werken met de cirkel van invloed en betrokkenheid**

Ga in het model van de Cirkel van Invloed en de Cirkel van Betrokkenheid de dingen beschrijven die een rol spelen in je leven, of waar je je druk over maakt. Bekijk welke zaken in de Cirkel van Invloed of in de Cirkel van Betrokkenheid vallen. Je onderzoekt zo of je wel invloed hebt op zaken die je frustreren.

Als zaken in de Cirkel van Betrokkenheid vallen dan kun je aan deze dingen werken:

- Onderzoek hoe belangrijk deze dingen voor je zijn.
- Kan je de invloed vergroten?
- Kan dat niet? Hoe kan je dan zorgen dat je het loslaat of je frustratie op een andere manier vermindert? Je kunt bijvoorbeeld werken aan de belemmerende overtuigingen of copingstrategieën.

Wanneer je iemand bent die vooral reactief in het leven staat, dan kun je onderzoeken hoe je je meer kan richten op de Cirkel van Invloed en dus proactiever kan worden.