

E Laat het los

De cirkel van Covey biedt een bril om een andere kijk te ontwikkelen op dingen waar we tegenaan lopen.

Dingen die ons bezighouden zijn in te delen in twee cirkels: de cirkel van betrokkenheid en de cirkel van invloed.

In de cirkel van betrokkenheid spelen de zaken af die ons bezighouden en invloed op ons uitoefenen, maar waarop we zelf weinig of geen invloed hebben. In de cirkel van betrokkenheid zitten heel wat energievreters.

De cirkel van invloed heeft betrekking op dingen waarop we wel invloed kunnen uitoefenen.

Meestal gaat onze aandacht naar de cirkel van betrokkenheid. We richten onze energie op datgene waaraan we niets kunnen doen en lopen dan te mopperen. Het is beter om je energie te richten op de zaken in je cirkel van invloed: waar heb je wél invloed op? Hoe klein die invloed ook is, het geeft je de kans om een stap vooruit te zetten en je beter te voelen.

Bekijk een situatie op het werk die je als lastig ervaart. Welke aspecten precies ervaar je als lastig? Verdeel ze nu in de twee cirkels. Kan je er invloed op uitoefenen, dan plaats je het in de cirkel van invloed. Indien niet, dan plaats je het in de cirkel van betrokkenheid.

Denk ook aan acties die je al ondernomen hebt om de situatie aan te pakken. Plaats ze ook in een van de cirkels.

Denk ook aan acties die je zou kunnen ondernemen om de situatie aan te pakken. Plaats die ook in een van de cirkels.





Als je klaar bent met de verdeling, kan je drie dingen doen:

Kijk naar je cirkel van invloed.

- 1) Staat daar iets wat je energie geeft? Wat kan je daarvan nog meer doen? Heb je daar nog iets voor nodig?
- 2) Staat daar iets wat je durft/kan aanpakken? Wat kan een eerste stap zijn om dit te doen? Wat heb je daarvoor nodig? Of wie kan je daarbij helpen?

Kijk naar je cirkel van betrokkenheid.

- 3) Staat daar iets dat je kan proberen je loslaten of accepteren? Wat zou je kunnen helpen om het los te laten?

