

Focus op jouw invloed

Frustratie, irritatie, vervelende mails, lastige leidinggevenden. We mopperen en klagen wat af. Dat vraagt ongemerkt enorm veel energie én tijd. Heel veel mensen krijgen hierdoor stress, of zelfs een burn-out. Ze maken zich druk over zaken waar ze geen invloed op hebben. Waar verlies jij energie?



Je hebt minder invloed dan je denkt

In je leven en op je werk ben je bij heel veel dingen betrokken. Maar je hebt maar zelden echt invloed. Zo'n 90% van de gevallen niet. De organisatiestructuur, het weer, hoe een cliënt praat, de hormonen van je puber. Er is een handige manier waarmee je kunt onderzoeken waar je veel energie in stopt maar wat je niks oplevert en waar je wél invloed op hebt: de Cirkel van Betrokkenheid en de Cirkel van Invloed.

Alles waar jij tijd en aandacht aan schenkt, zit in je **Cirkel van Betrokkenheid**. Je bent betrokken, maar hebt niet overal invloed op, zoals je klagende schoonmoeder, het schoolrooster of de file. Het heeft geen zin om veel energie in deze dingen te stoppen, want het leidt tot niets. Je hebt er gewoon geen invloed op.

In je **Cirkel van Invloed** zit alles waarbij je betrokken bent én waar je direct invloed op kunt uitoefenen. Het kernwoord in deze cirkel is IK. Je hebt alleen invloed op jezelf. Jij bepaalt wat en hoe je iets wilt doen en hoe je reageert. Boos, met een lach, loop je weg, steek je je hoofd in het zand of kom je op voor jezelf?



Wat zou voor jou kunnen werken?

Focus op jouw cirkel van invloed

Als je jouw tijd en energie beter wilt bewaken, focus dan op jouw cirkel van invloed. Topsporters werken hier vaak mee. Ze steken alleen energie in waar ze invloed op hebben. Bijvoorbeeld in wat ze eten, op welke tijden ze trainen, hoe vaak ze rusten.

Wil jij beter worden in je werk? Onderzoek dan eens wat jij daar zelf aan kunt doen. Bijvoorbeeld je tijd anders indelen, meer rustpunten inbouwen, een extra training volgen of meelopen met een collega. Neem verantwoordelijkheid over de zaken waar jij controle over hebt en kies wat jij daarin wilt bijstellen.

Blijf betrokken, maar bewaak je eigen energie en tijd

Op je werk zie je natuurlijk ook veel zaken voorbijkomen die je niet bevallen. Op veel van dit soort zaken heb je maar een beperkte invloed. Hoe ga je dan om met iemand die zijn werk niet goed doet? 'Piet van de planning heeft het rooster wéér verkeerd gemaakt. Ik heb het al 10x gezegd!' Jouw invloed is om je collega aan te spreken en te vertellen wat jij wilt of wat je stoort. Maar jouw collega bepaalt zelf wat hij wel of niet doet.

Er zijn ook klagende of mopperende collega's. Die kosten ook tijd en energie. Zeker als je erin meegaat. Je vindt het misschien zielig of bent het ermee eens. Maar besef dat dit ten koste gaat van je eigen tijd en energie. Je kunt besluiten niet mee te doen met het gemopper. Of je kunt een collega met privéproblemen vertellen dat je graag een luisterend oor biedt, maar op een ander moment, bijvoorbeeld als jullie samen in de pauze koffie drinken.

Leer loslaten

Tot slot: je zult altijd problemen tegenkomen waar je geen invloed op kunt uitoefenen. Denk aan ervaringen uit het verleden, collega's met moeilijke privé-omstandigheden of druk in de organisatie door personeelstekorten. Piekeren of verzet kost je veel energie en levert niets op. Leer herkennen waar jij geen invloed op hebt en leer loslaten.



De oefening voor deze maand

De balans tussen werk, privé en persoonlijk welbevinden start met het analyseren van alles waar jij energie aan geeft. Is dit nuttige energie of zijn het energievreters waar jij geen invloed op hebt?

- Teken één grote cirkel en noteer daarin alle dingen die tijd en aandacht van jou vragen. Je mag zoveel dingen opschrijven 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 die in je Cirkel van Invloed. Hier kun je energie in steken.
- Alles wat overblijft, komt in je Cirkel van Betrokkenheid en kun je vanaf nu proberen los te laten.

