



Cirkel van 8

Bij een lastige situatie kun je jezelf de vraag stellen: 'Kan ik er iets aan doen of kan ik er niets aan doen?'. Dit keuzemoment vormt de basis voor het model van de cirkel van 8:



Ontdek je eigen invloed en houd een **dagboek** bij voor zowel privé als zakelijke (storende) situaties waarbij je jezelf de volgende vragen stelt:

- In welke situaties kies ik voor de **cirkel van onvermogen**?
- Met welke situatie(s) in het verleden vergelijk ik dit moment?
- Wat denk ik op dat moment, en welk gevoel roept dit bij mij op?
- Hoe is het om te beseffen dat ik hierdoor geen invloed heb?
- Hoe manifesteert zich het verzet bij mij?
- Welk inadequaat gedrag vertoon ik in deze situatie?

- In welke situaties kies ik voor de **cirkel van invloed**?
- Hoe krijg ik het voor elkaar om de situatie als neutraal gegeven te accepteren?
- Wat doet het met mij als ik de situatie als losstaande (eerste) ervaring bekijk?
- Hoe voelt het om onbevangen te kijken, en het idee te hebben dat ik deze situatie mag verkennen en kan beïnvloeden?
- Welke kansen zie ik, en welke vaardigheden zet ik in om mijn invloed aan te wenden?
Hoe maak ik mijn gedrag effectief?
- Hoe voelt het om mijn eigen keuze te hebben gemaakt, en mijn ruimte te hebben ingenomen?

Bron: **Marijke Lingsma** Afbeelding: www.helpcoaching.nl

Met respect voor de bron delen we tools die we de gebruiken graag met je. Het is mogelijk dat wij de bron onbedoeld onvolledig vermelden of onvoldoende konden achterhalen.