

Personal Power Matrix

		Tijd en energie insteken	
		wel	niet
Invloed	wel		
	geen		

Personal Power Matrix

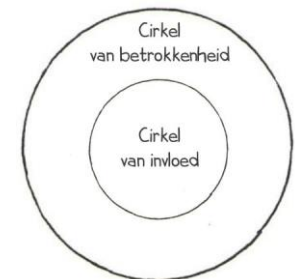
Doel

Inzicht krijgen in het belang van juiste keuzes maken en bewust zijn van de mogelijkheden die je hebt om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven.

Uitvoering

De personal power matrix helpt je om inzicht te krijgen in je eigen effectiviteit. De matrix gebruikt twee assen:

- ☀ Invloed: de as van invloed is gebaseerd op het principe van Covey rond het verschil tussen betrokkenheid en invloed (zie figuur hiernaast). De cirkel van betrokkenheid gaat over alle zaken die je raken. Maar niet alle zaken waar jij bij betrokken bent heb je zelf in de hand (denk bijvoorbeeld maar aan het weer of de file waar je in terecht bent gekomen). Binnen de cirkel van betrokkenheid valt echter ook de cirkel van invloed, deze cirkel gaat juist over dingen waar je wél invloed op hebt (denk aan het meenemen van een paraplu of het besluit om voortaan met de trein naar je werk te gaan) → zie ook [dit filmpje](#) voor meer informatie.
- ☀ Tijd & energie in steken: in hoeverre steek je energie in bepaalde zaken. Wees hier eerlijk, schrijf niet op wat je zou willen doen, maar wat je echt doet.



Vul de matrix in twee stappen in:

1. Bedenk met welke zaken je momenteel bezig bent (en waar je dus energie en tijd in steekt) en beoordeel in welk kwadrant ze horen: heb je zelf invloed op deze zaken of niet? Plaats ze in één van de twee linkse kwadranten.
2. Bedenk welke zaken je eigenlijk zou willen doen, maar waar je nu niet aan toe komt. Beoordeel in hoeverre je wel of geen invloed hebt op deze zaken en plaats ze in één van de twee rechtse kwadranten.

Personal Power Matrix

Conclusie

Door de matrix in te vullen krijg je inzicht in hoe je je energie verdeelt. Ben je wel bezig met de zaken waar je echt een verschil maakt? En wat zijn de dingen die je zou kunnen doen en/of laten om meer tijd in de goede kwadranten te steken?

		Tijd en energie insteken	
		wel	niet
Invloed	wel	<p>EFFECTIEF GEDRAG Goed bezig! Hier krijg je juist energie van, hier maak je een verschil.</p>	<p>PASSIVITEIT Een gemiste kans, dat maakt vaak ongelukkig. Wat weerhoud je ervan om hier je energie in te steken?</p>
	geen	<p>FRUSTRATIE Te vaak tijd en energie uit je toch al schaarse voorraad steken in zaken die je niet kunt veranderen levert weerstand op uit je omgeving en is voorsorteren op een burn-out.</p>	<p>LOSLATEN/ACCEPTEREN Het is goed om hier geen tijd en energie in te steken, maar ben je bereid om dit echt los te laten?</p>

Deze matrix helpt je inzicht te krijgen in hoe effectief je je tijd en energie inzet. Mocht je na het invullen nog vragen hebben, of kan je wat hulp gebruiken met het onderzoeken hoe je zaken zou kunnen veranderen om meer impact en balans te hebben, dan kan je altijd contact met mij opnemen!