

Vaikuttamisen kehä - selkeyttä arjen hallintaan

Hyvinvointia hallinnan tunteesta

Oman elämän hallinnan tunne näyttäytyy eri henkilöille eri tavoin. Kaaos voi olla omassa mielessä tai liittyä arjen ulkoisiin tekijöihin.

Hallinnan tunne omassa elämässä on kokemus siitä, että voi vaikuttaa omaan elämään ja sen toteutumiseen. Arjessa voi olla tilanteita, joissa hallinnan tunne katoaa mm. arjen kuormituksen vuoksi.

Hallinnan tunne on yhteydessä hyvinvointiin, kun taas sen puute voi johtaa stressitunteisiin tai jopa ahdistukseen ja masennukseen.

Oman elämänhallinnan ja itsensä johtamisen tukena voi käyttää erilaisia työkaluja. Eräs näistä on Stephen Coveyn lanseeraama malli vaikuttamisen kehistä.





Keskity siihen, mihin voit vaikuttaa

Vaikutamisen kehät mallin tavoitteena on auttaa Sinua hahmottamaan, mitkä asiat ovat vaikutusvallassasi ja mitkä asiat ovat vaikutusvaltasi ulkopuolella. Näin konkretisoituu se, mihin kannattaa käyttää omaa aikaa ja energiaa ja mikä taas kannattaisi jättää vähemmälle huomiolle.

Selkeyttämällä itsellesi asioiden ”luokituksen”, voit vähentää mielen kuormitusta ja keskittyä sinulle olennaiseen. Ne ovat sisimmäisen kehän asioita, joihin voit vaikuttaa ja joista voit päättää.

Harjoitus voi auttaa sinua muistuttamaan stressihetkillä, mitä voi hallita ja mitä ei.



Kaikkea ei voi hallita

Halusimmepa tai emme, kaikkea ei voi hallita. Elämä heittää eteemme erilaisia tunteita, asioita, ihmisiä, tapahtumia ja ilmiöitä. Kykymme sietää ja selvittää erilaisista tilanteista on henkilöiden välillä hyvin erilaista.

Vaikeiden asioiden ylikorostuessa saatamme alkaa vältellä tai ylikontrolloida näitä. Näissä hetkissä tarvitsemme mielen joustavuutta ja keinoja toimia joustavasti tilanteen vaatimalla tavalla. Tähän liittyy olennaisesti se, että tiedostaa itselle tärkeitä asioita ja toimii niiden mukaisesti.



AikaansaavaNainen

1. Oman kehän hallinta

- Keskitä energiasi oikeisiin asioihin

- Oman hallinnan piiriin kuuluvat asiat, joihin voit vaikuttaa suoraan. Tämä on se alue (sisin kehä), jossa omat valintasi ja toimintasi ratkaisevat.
- **Tärkeimmät kohdat:**
- **Omien valintojen voima:** Päättä, mihin käytät aikasi ja energiasi.
- **Hyvinvoinnin hallinta:** Huolehdi fyysisestä ja henkisestä terveydestäsi.
- **Tavoitteiden asettaminen:** Aseta realistisia ja saavutettavissa olevia päämääriä.
- **Käytännön vinkit:**
- **Listaa päivän tehtävät ja priorisoi ne.** Pidä tärkeimmät asiat listan kärjessä.
- **Tunnista aikasyöpöt:** Vältä toimintaa, joka ei tue tavoitteitasi.
- **Pysy aktiivisena:** Pienetkin teot vievät sinua lähemmäs tavoitteitasi.



2. Vaikutuspiiri: Vaikuta yhteistyön ja vuorovaikutuksen kautta

- Vaikutuspiiri kattaa asiat, joihin voit vaikuttaa epäsuorasti muiden avulla tai yhteistyössä heidän kanssaan. Tällä alueella ovat ihmiset ympärilläsi. Täällä korostuvat kommunikointi ja empatia.
- **Tärkeimmät kohdat:**
- **Vuorovaikutus:** Hyvä kommunikaatio on avain yhteistyöhön.
- **Ratkaisujen etsiminen:** Keskity ongelmien sijaan siihen, miten asiat voidaan korjata.
- **Yhteisöllisyys:** Yhteistyö tuo tuloksia, joita et voi saavuttaa yksin.
- **Käytännön vinkit:**
- **Ole selkeä viestinnässäsi:** Kerro tarpeesi ja kuuntele toisia.
- **Etsi yhteisiä tavoitteita:** Löydä tapoja edistää kaikkien osapuolten etuja.
- **Ole joustava:** Mukauta lähestymistapaasi tilanteen mukaan.



AikaansaavaNainen

3. Ei-hallittavat asiat: - Päästä irti ja hyväksy

- Kolmas kehä sisältää asiat, joihin sinulla ei ole suoraa vaikutusvaltaa. Näihin keskittyminen kuluttaa turhaan energiaa ja voi lisätä stressiä.
- **Tärkeimmät kohdat:**
- **Hyväksy rajat:** Et voi vaikuttaa kaikkeen, ja se on normaalia.
- **Älä tuhlaa energiaasi:** Ohjaa huomiosi asioihin, joihin voit vaikuttaa.
- **Harjoita irtipäästämistä:** Opettele päästämään irti turhista huolista.
- **Käytännön vinkit:**
- **Tee lista huolenaiheistasi:** Mieti, mihin niistä voit vaikuttaa ja mitkä voit unohtaa.
- **Harjoita mindfulnessia:** Ole läsnä hetkessä ja keskity siihen, mitä juuri nyt voit tehdä.
- **Hyväksy epävarmuus:** Ymmärrä, että kaikki ei ole hallittavissasi.



Mallin hyödyt elämänhallinnassa

Vaikuttamisen kehät -malli auttaa sinua:

- **Keskittymään olennaiseen:** Tunnistat, mitkä asiat ovat oikeasti tärkeitä.
- **Vähentämään stressiä:** Vapautat mielesi turhista huolista.
- **Saavuttamaan tavoitteita:** Suuntaat energiasi hallittavissa oleviin asioihin.
- **Parantamaan ihmissuhteita:** Kommunikointi ja yhteistyö sujuvat helpommin.

Esimerkkejä käytännön hyödyistä:

- **Työelämässä:** Parempi ajanhallinta ja tiimityö.
- **Perheessä:** Rauhallisempi ilmapiiri ja parempi ymmärrys.
- **Henkilökohtaisessa elämässä:** Selkeämmät tavoitteet ja vähemmän stressiä.



Yhteenveto

- Vaikuttamisen kehät on yksinkertainen työkalu, joka tuo selkeyttä ja tasapainoa elämääsi.
- Kun keskityt asioihin, joihin voit vaikuttaa, ja hyväksyt ne, joihin et voi, saat enemmän aikaa ja energiaa tärkeille asioille.
- Tämä ei vain paranna elämäntapaasi, vaan myös lisää mielenrauhaa ja hyvinvointia.
- Käytä tätä mallia arjessasi ja huomaa, miten paljon enemmän voit saavuttaa keskittymällä olennaiseen.

Vaikuttamisen kehä - harjoitus

- Vaikuttamisen kehä mallia voi esimerkiksi käyttää omaa mieltä hallitsevien ajatusten ja huolien jäsentämiseen tai yksittäisen asiakokonaisuuden hahmottamiseen.
- Mitkä asiat ja huolenaiheet pyörivät päässäsi juuri nyt. Tulosta tai piirrä itsellesi kehät ja listaa mielessäsi olevat asiat kolmen eri ympyrän avulla oikeaan kategoriaan
 - Voin vaikuttaa ja päättää (sisin)
 - Voin vaikuttaa, en voi päättää (keskellä)
 - En voi vaikuttaa, en voi päättää (uloin)
- Näkyväksi tekeminen auttaa vahvistamaan omaa hallinnan tunnetta ja auttaa suuntaamaan energiaa ja tekemistä sinne, mihin oma tekeminen vaikuttaa.

