

Cirkel van acht

Corlaerstraat 24
3863 ZD Nijkerk

06 14 35 45 80
info@hoogbegaafdexpert.nl
hoogbegaafdexpert.nl

Naast de mindset-theorie van Carol Dweck is er nog een andere mindset-theorie die je helpt wanneer je gedachten en gevoelens je bij je waarden vandaan willen houden. Dit is het bewustwordingsmodel: 'De cirkel van acht'. Dit model gaat ervan uit dat je situaties kan zien als iets waar je iets aan kan doen, en niet als een dramatische gebeurtenis waar je totaal geen invloed op hebt.

Wanneer je vastloopt of het even niet meer weet kan je de 'cirkel van acht' toepassen. In het boek 'Leidmotief'¹ las ik over de essentie in deze bewustwordingsmethode: óf je verzet je tegen de situatie en je wordt slachtoffer, óf je toont persoonlijk leiderschap en bent je bewust van je eigen invloed. Neurowetenschappelijk onderzoek laat zien dat slachtoffergedrag over langere tijd ontstaat en bij sommige mensen een soort 'snelweg' in het brein is geworden waar moeilijk vanaf kan worden geweken. Psycholoog Seligman², grondlegger van de positieve psychologie, onderzocht en concludeerde dat het mogelijk is om een nieuwe weg aan te leggen in het brein. Een weg waar je leert dat toekomstige lastige situaties tijdelijk zijn en je ze kunt beïnvloeden.

De cirkel van acht is een effectief middel om je te helpen jouw mindset te veranderen. Het helpt je om een bewuste keuze te maken hoe jij met een verstoring in een bepaalde situatie of een struggle om wilt gaan.

Hieronder vind je het model en de handleiding in een visueel weergegeven.

Bronvermelding

Bartlema, T. (2017). *Leidmotief, handboek leiderschap en persoonlijke ontwikkeling* (Vol. 264). Uitgeverij Boom/Nelissen.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

¹ (Bartlema, 2017)

² (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

