

## Wie is in beheer van jou lewe?

---

Deur René Pfaff  
Gepubliseer in mywereld tydskrif

*Hoekom voel dit of party mense altyd geluk aan hulle kant het terwyl ander mense net die een struikelblok na die ander moet oorkom? Wat kan ek doen om meer in beheer te voel van wat met my gebeur? Wanneer is dit tyd vir MY SKIP om in te kom?*

Niemand van ons wil glo dat ons nie in beheer van ons eie lewens is nie. Tog, indien jy mense uitvra of met hul gesels sal jy baie dikwels met 'n sug hoor: “Ek moet.....” Dit beteken tog dat hul nie werklik 'n KEUSE het nie. Is dit die waarheid?

Die waarheid is dat buiten om te sterf, alles anders in die lewe 'n keuse is. Ons KIES wat en hoe ons iets wil doen. Die belangrike egter om altyd te onthou dat elke keuse 'n GEVOLG het. Soos jy dus kan kies wat om te doen of hoe om dit te doen, daarmee saam kies jy die gevolge van jou aksies. Ja, jy kan kies om nie werk toe te gaan vir 'n paar dae nie maar die gevolg is dat jy jou werk kan verloor. Jy kan kies om glad nie eers te eet nie, maar die gevolg is dat jy siek sal raak en uiteindelik selfs sal doodgaan. Jy kan kies om nie na jou kinders te kyk nie, maar die gevolg is dat die staat hulle sal vat. Die dinge wat jy dus op jou : “Ek moet...” lysie sit is dikwels eerder keuses.

Waarom kies party mense dus om doelgerigte en produktiewe lewens te lei terwyl andere lievers terugsit met 'n “die wêreld skuld my iets...” houding? Die antwoord lê in jou *Lokus van Kontrole*. Die woord Lokus beteken plek (dus: *die plek waar my kontrole lê*).

Party mense lewe hul lewe met 'n baie hoë EKSTERNE lokus van kontrole. Hulle glo dat dinge en mense buite hulself in beheer van hul keuses, suksesse en lewe is. Hierdie mense is die wat nie graag verantwoordelikheid vir hul eie foute of mislukkings wil neem nie en maklik ander daarvoor blammer hetsy of dit hul ouers, opvoeding, gemeenskap, politiek of maatskappy is. So 'n persoon neem nie maklik eienaarskap van enigiets nie en sien haarself dikwels as 'n slagoffer van omstandighede. Hul glo die lewe skuld hulle iets en vir alles is daar 'n verskoning. 'n Stellings wat jy dikwels sal hoor is “If only.....”

Ander mense lewe hul lewe met 'n hoë INTERNE lokus van kontrole. Hierdie mense glo dat hulle self in beheer van hul keuses, suksesse en lewe is. Hulle aanvaar verantwoordelikheid vir hul foute en leer daaruit. Hul is verantwoordelik en dink aan die gevolge as hul keuses maak. Hulle soek nie verskonings indien hul iets nie kan bereik nie maar pas hul planne en aksies aan. Hulle is totaal in beheer van hul EIE lewe! Hierdie mense wag nie vir hulle .skip om in te kom nie, maar bou hulle eie skip!

Beteken dit dat die eerste groep meer teenspoed beleef en dat die tweede groep meer geluk aan hul kant het? Die antwoord is “nee”. Al het ons so baie keuses kan ons nie altyd beheer wat in ons lewe gebeur nie. Die verlies van ons werk, die dood van 'n geliefde, 'n ernstige siekte. Hierdie dinge gebeur met ons almal. Wat ons wel kan beheer is wat ons REAKSIE is op daardie gebeurtenis.

So kan ons baie mense in ons eie gemeenskap noem wat teenspoed beleef het maar GEKIES het om beheer te neem ten spyte van hierdie teenspoed en hul keuses en aksies het hul eie lewe en die van andere positief geraak. Mr Mandela het 27 jaar in die tronk gesit vir 'n saak waarin hy geglo het. Met 'n hoë eksterne lokus van kontrol kon hy gesê het “ Ek het 27 jaar in die tronk spandeer, daarom kon ek nie iets vir my mense beteken nie.” As gevolg van 'n hoë Interne Lokus van kontrole het hy egter gesê: “ Ek het 27 jaar van my lewe in die tronk spandeer, daarom gaan ek iets vir my mense beteken.” Die res is geskiedenis. So-ook het Natalie du Toit 'n keuse gehad. Met 'n hoë eksterne lokus van kontrole kon sy sê: “ Ek het my been verloor, ek kan nou maar terugsit en ophou droom van die olimpiese spele. As dit maar net nie die ongeluk was nie kon ek....” Sy het egter haar situasie aanvaar en met 'n hoë interne lokus van kontrole geageer. Sy het harder geoefen as ooit en is nie net 'n medalijewenner by die olimpiese spele nie maar ook 'n inspirasie vir duisende sport-deelnemers en ondersteunders dwarsoor die wêreld. Omtrent ALLE suksesvolle mense lewe vanuit 'n sterk INTERNE lokus van kontrole.

**Vul die volgende kort vraelys eerlik in:**

- a) Ek glo dat sommige mense met meer geluk as ander gebore word
- b) Ek glo enige mense kan suksesvol en gelukkig wees
  
- a) Ek glo dat ek geen beheer het oor die slegte dinge wat in ons land gebeur nie
- b) Ek glo elkeen kan op 'n manier 'n verskil maak in die land deur betrokke te raak
  
- a) Ek glo dat as jy die regte mense ken jy vorentoe in die lewe sal gaan
- b) Ek glo dat jou vaardighede, harde werk en menseverhoudinge jou sukses bepaal
  
- a) Ek glo party mense kry meer geleenthede as ander in die lewe
- b) Ek glo ons skep ons eie geleenthede en moet voorbereid wees daarop
  
- a) Ek glo dat sekere mense voorkeur geniet en altyd verkies sal word tydens werkonderhoude
- b) Ek glo dat ek kan voorberei om meer bemerkbaar te wees in die werksomgewing
  
- a) Ek glo dat jou gene jou in groot mate bevoordeel of benadeel
- b) Ek glo dat jou eie insette en harde werk bepaal of jy jou drome kan bereik
  
- a) Sommige mense is van nature meer gewild as ander
- b) As ek mense met begrip en respek behandel sal ek dieselfde ontvang
  
- a) Ander mense sal jou misbruik en in die rug steek as jy dit toelaat
- b) Ek glo dat meeste mense bereid sal wees om my te help as ek vra.

*Hierdie vraelys moet nie as 'n gevalideerde psigometrise vraelys gesien word nie en is slegs ter illustrasie*

**Meestal a's)** Jy mag soms die lewe vanuit 'n Esterne lokus van kontrole sien. Jy gee dus van jou beheer weg aan die mense en omgewing om jou. Jy wag vir jou skip om in te kom in plaas daarvan om alles in die stryd te werp om jou doelwitte te bereik. Jy gaan dus nie noodwendig jou volle potensiaal bereik nie en moet hieraan aandag gee.

**Meestal b's)** Jy sien die lewe vanuit 'n Interne lokus van kontrole en besef dat jou eie keuses en aksies op die ou einde jou sukses sal bepaal. Jy is tien teen een iemand wat doelgerig is, daaraan werk om jou kennis en vaardighede te verbeter, graag leer en optimisties is. Jy is gewoonlik deel van die oplossing liewers as om slegs oor probleme te kla.

**AKTIWITEIT:**

---

**Voltooi die volgende stellings oor jou eie lewe:**

- Ek moet.....
- Ek moet.....
- Ek moet.....
- Ek moet.....
- Ek moet.....

**Kyk nou weer na bogenoemde stellings. Vervang dit nou met die volgende:**

- Ek kies ..... want ek wil .....
- Ek kies ..... want ek wil .....
- Ek kies ..... want ek wil .....
- Ek kies ..... want ek wil .....
- Ek kies ..... want ek wil .....

Besef nou dat JY in beheer is van jou lewe en jou keuses jou eie is (maar dat jy die gevolge moet dra). Maak seker dat hierdie keuses jou nader neem na jou doelwitte en in lyn is met jou waardes. As dit nie is nie moet jy jou huidige keuses herevalueer.

Raak betrokke. Maak 'n verskil.

**Jy KAN suksesvol wees. Want JY is in beheer.**

