

Häufig lassen wir uns von Dingen stressen, die außerhalb unseres Einflussbereiches liegen. Sich immer wieder bewusst zu machen, was ich hier und jetzt beeinflussen kann, steckt einen klaren eigenen Verantwortungsbereich ab und wir lenken unsere Energie auf die Dinge, die ich hier und jetzt tun kann.

1

DIE PROBLEME BEWUNDERN

In einem ersten Schritt kann es hilfreich sein, die vielfältigen Dinge, die uns aktuell beschäftigen oder belasten, sichtbar zu machen und sie zu würdigen.

2

DEN BLICKWINKEL VERÄNDERN

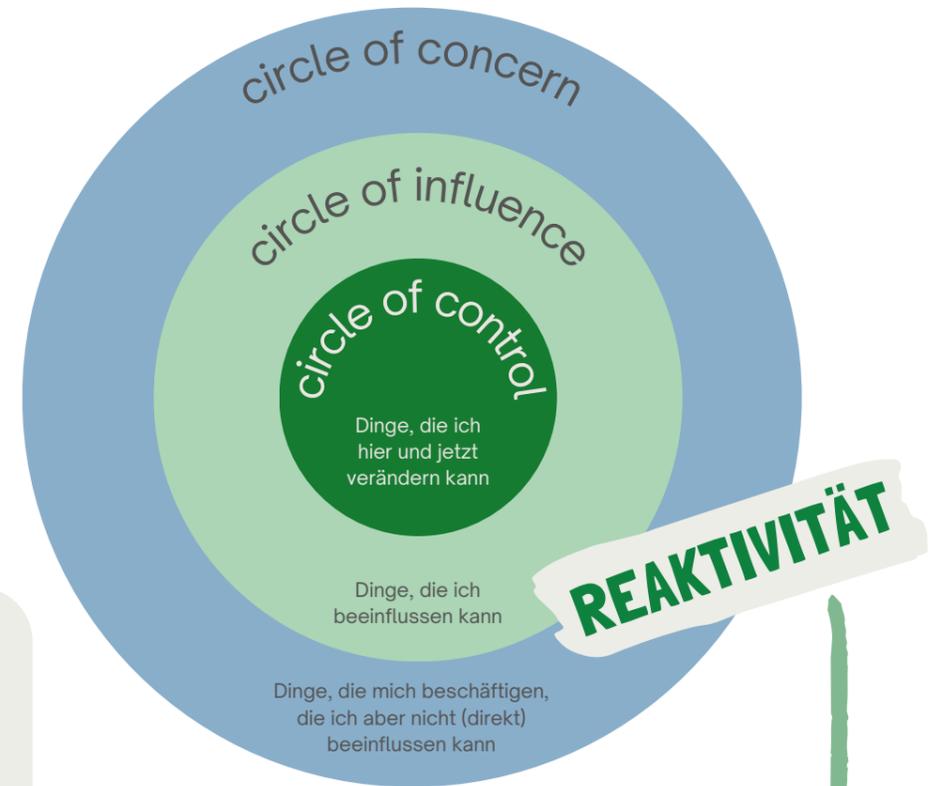
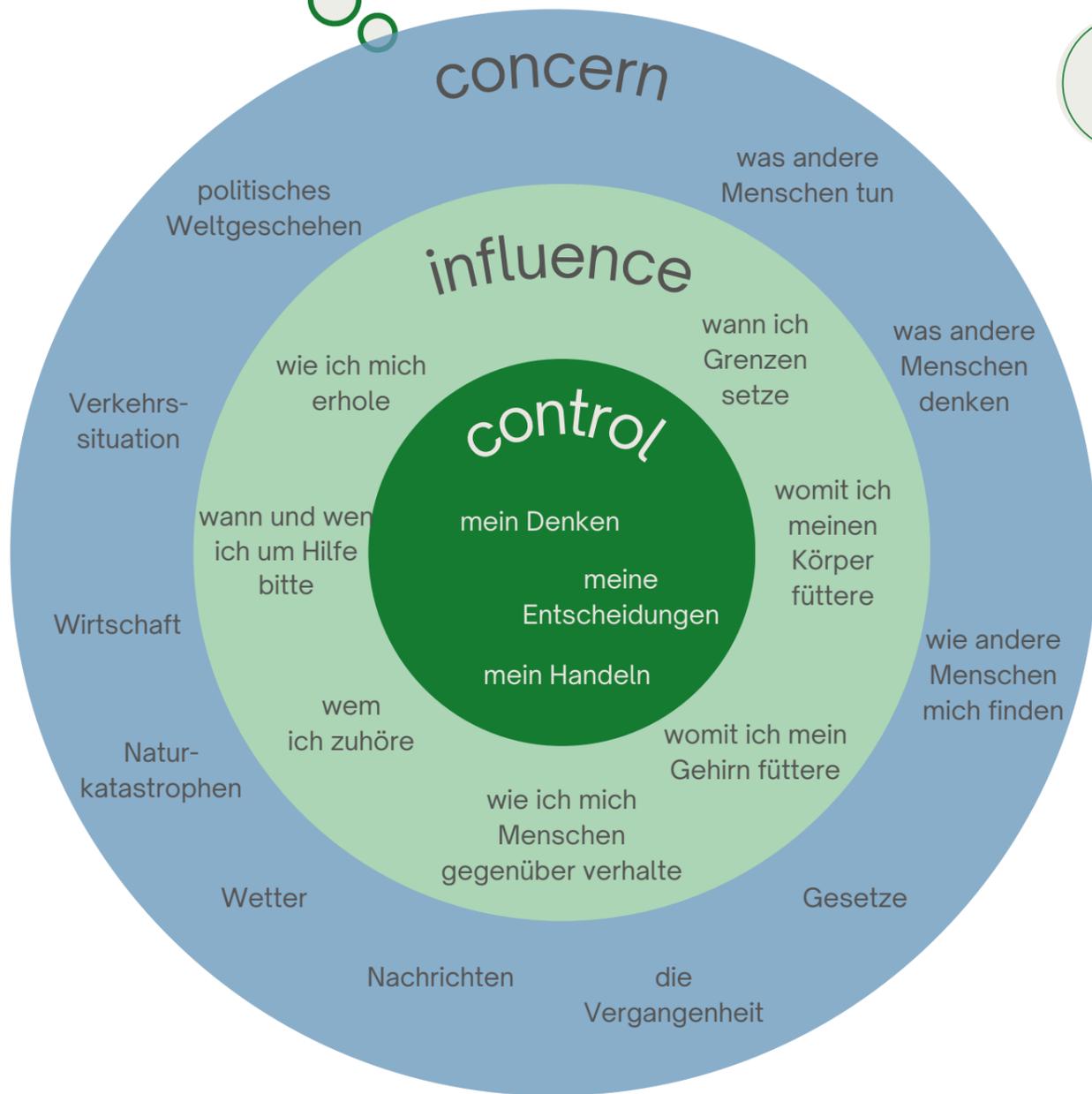
In einem zweiten Schritt können sie sortiert werden:

- Was beschäftigt mich? Worüber habe ich Bedenken, Sorgen, Ängste? **circle of concern**
- Welche Dinge davon kann ich beeinflussen, aber nicht direkt entscheiden? **circle of influence**
- Welche Dinge davon kann ich direkt beeinflussen und hier und jetzt verändern? **circle of control**

3

EIGENVERANTWORTUNG ANNEHMEN

Umso mehr wir uns in unserem Handeln auf die inneren beiden Kreise konzentrieren, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir Fortschritte erzielen. In einem dritten Schritt geht es darum, den eigenen circle of influence größer werden zu lassen, um den Handlungsspielraum aus der Reaktivität immer weiter in Richtung Proaktivität zu verändern.



MEIN CIRCLE OF INFLUENCE

Angelehnt an Covey (2004)

