

## Circle of control (nach Stephen Covey)

Das Modell von Stephen Covey besagt im Wesentlichen, dass wir unsere Zeit nicht mit Dingen verschwenden sollen, die nicht beeinflussbar sind, also außerhalb meines „Circle of Controls“ liegen, sondern uns auf die Dinge konzentrieren sollen, auf die wir direkten Einfluss haben.



### Für alle, die ihre Handlungsspielräume entdecken wollen

Momentan gehen uns viele Gedanken und Befürchtungen durch den Kopf, die unser Leben und unsere Zukunft betreffen. Wir sind in unserer Freiheit eingeschränkt und wissen nicht, wie sich der Zustand entwickelt.

Viele dieser Gedanken und Sorgen kosten uns sowohl Kraft als auch Energie.

In der folgenden Übung geht es darum, die Gedanken zu „sortieren“ und zu überprüfen, ob die Dinge, die uns Sorgen bereiten, unmittelbar, mittelbar oder gar nicht beeinflussbar sind. Hat diese Sortierung stattgefunden, kann ich den Fokus auf die Dinge legen, die ich direkt beeinflussen kann und an dieser Stelle handeln.



### Was brauche ich?

Papier & Stifte



### Wie geht's?

#### 1. Schritt:

Listen Sie all die Dinge auf, die Ihnen momentan Sorgen oder Kopferbrechen bereiten.

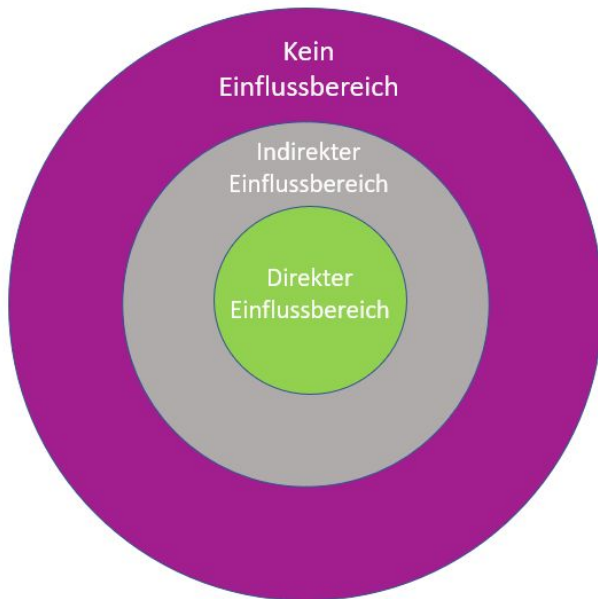
#### 2. Schritt:

Sortieren Sie diese Themen nach dem Grad der Beeinflussbarkeit (direkt beeinflussbar, indirekt beeinflussbar, nicht beeinflussbar).

#### 3. Schritt:

Leiten Sie Maßnahmen und Handlungen ab, die Sie konkret umsetzen können, damit die Sorge um die Situation, die Sie beschäftigt, kleiner wird.

Die Tabelle auf der nachfolgenden Seite hilft Ihnen bei der Strukturierung.



<p>Situationen, auf die ich <u>direkten Einfluss</u> nehmen kann <u>und</u> über die ich selbst <u>Kontrolle</u> habe</p>	<p>Wie kann ich diese Situationen verändern?          Was kann ich konkret tun?          Welchen positiven Einfluss hat es auf mich/mein Umfeld, wenn ich das mache?          Welches Ergebnis wäre zufriedenstellend?</p>
<p>Situationen, auf die ich <u>indirekten Einfluss</u> ausüben kann (durch mein Verhalten), die aber letztlich nicht steuerbar/kontrollierbar sind</p>	<p>Wie kann ich mit diesen Situationen gut umgehen?          Was sind erste Schritte dazu?          Wo ist für mich die Grenze?</p>
<p>Situationen, die ich persönlich nicht verändern kann und die damit <u>außerhalb meiner Kontrolle und außerhalb meines Einflusses</u> liegen</p>	<p>Wie lange möchte ich für die Beschäftigung damit noch Energie verwenden?          Wie kann ich mit diesen Situationen besser umgehen?          Welche Einstellungsänderung ist dafür notwendig?</p>