



Es kann hilfreich sein, wenn du dir in „wilden Situationen“ einmal bewusst in den „inner circle“ schreibst, was du alles beeinflussen kannst und im „outer circle“ erfasst, was dich gerade belastet. Es schärft dann entweder den Blick dafür, was du bewusst loslassen solltest, um voranzukommen ODER es schafft gedanklich Raum für den „middle circle“: wer kann dir helfen, die aktuelle Herausforderung zu bewerkstelligen.

Circle of Control

Dinge, die du direkt beeinflussen kannst.

Circle of Influence

Dinge, die du durch die Unterstützung anderer erreichen kannst.

Circle of Concern

Dinge, die du nicht beeinflussen kannst und an die wir nur Energie und Zeit verschwenden, wenn wir uns über sie beklagen/uns um sie sorgen.

Grundregeln Modell

- Wenn du etwas nicht kontrollieren kannst, lasse dich davon nicht ablenken oder verrückt machen.
- Wenn du etwas nicht beeinflussen kannst, rege dich nicht darüber auf.
- Versuche in Summe so wenig Energie und Zeit auf Themen zu verwenden, auf die du keinen Einfluss nehmen kannst.
- Fokussiere dich auf das, das du ändern kannst, nicht auf das, was du nicht ändern kannst.