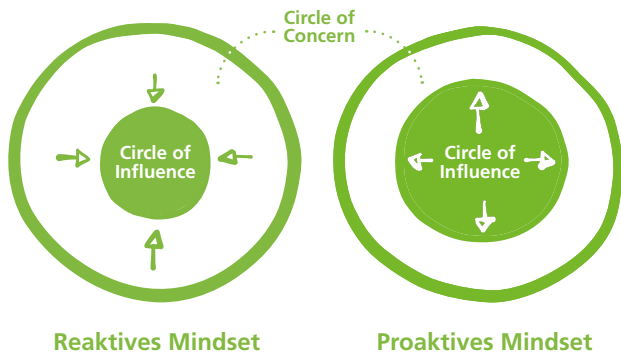


Circle of Influence

Wir verbringen oft viel zu viel Zeit damit, uns Gedanken und Sorgen über Dinge zu machen, die wir nicht beeinflussen können. Das bindet nicht nur unsere Aufmerksamkeit und Zeit, sondern vor allem unsere Energie.

Das Modell **The Circle of Influence**, das Stephen R. Covey in seinem Bestseller *Die 7 Wege zur Effektivität* (2018) beschreibt, kann dabei helfen, den Fokus auf die von uns gestaltbaren Dinge zu legen und dadurch unsere Selbstwirksamkeit zu steigern.



Das Modell beschreibt zwei wesentliche Bereiche unseres Lebens:

Der Betroffenheitsbereich (Circle of Concern)

Dieser Bereich umfasst alle Themen, die auf uns einwirken, von denen wir betroffen sind, die wir aber nicht beeinflussen können. Typische Alltagsbeispiele sind das Wetter oder die weltpolitische Lage.

Der Einflussbereich (Circle of Influence)

Im Gegensatz dazu beschreibt der innere Kreis unseren Einflussbereich. Die Dinge, auf die wir Einfluss nehmen können und die wir bewusst gestalten oder zumindest mitgestalten können. Dazu gehören beispielsweise unsere Haltung, unsere Reaktionen, unser Verhalten und unsere Entscheidungen.

Gestalten Sie aktiv Ihren Einflussbereich

Wenn wir dem Circle of Concern zu viel Aufmerksamkeit schenken, steigt unser Stressempfinden. Unsere Gedanken und Sorgen lähmen uns, wir nehmen eine reaktive Haltung ein. Durch eine proaktive Haltung konzentrieren wir unsere Energie auf unseren Einflussbereich und die Dinge, die wir in der Hand haben. Dadurch wächst unser Spielraum, innerhalb dessen wir aktiv und selbstbestimmt gestalten können.

Wie kommt man von einer reaktiven in eine proaktive Haltung?

Machen Sie sich zunächst bewusst, in welchem Kreis Sie sich gerade befinden. Wie viel Zeit verbringen Sie mit Dingen, auf die Sie keinen oder kaum Einfluss haben? Was können Sie konkret dazu beitragen, damit sich die Situation verbessert?

Betrachten Sie Ihre aktuelle Situation: Was fordert Sie und Ihre Energie heraus? Nehmen Sie sich dazu gerne einen Zettel zur Hand und schreiben Sie auf einer Seite auf, was Sie daran nicht ändern können. Wenn Sie dies einmal definiert haben, überlegen Sie, was Sie daran hindert, loszulassen und aufzuhören, sich darüber Gedanken zu machen.

Auf die andere Seite des Blattes schreiben Sie, was Sie selbst beeinflussen können. Sammeln Sie Ideen, was Sie konkret tun oder wen Sie um Hilfe bitten können.

Erweitern Sie Ihren Einflussbereich und gestalten Sie Ihr Leben in Ihrem Sinne! (aos)