

Circle of Influence

Circle of Concern

Circle of Influence

Circle of Control

Thema

Circle of Concern

Dinge, die mich beschäftigen oder beunruhigen, auf die ich aber keinen direkten Einfluss habe.

Frage: Was belastet oder beschäftigt mich, auf das ich keinen direkten Einfluss habe?

Ziel: Bewusst machen, was mich zwar betrifft, aber woran ich nichts ändern kann.

Circle of Influence

Bereiche, in denen ich aktiv etwas bewirken kann.

Fragen: Was kann ich in dieser Situation beeinflussen – auch indirekt? Was liegt in meinem beruflichen oder zwischenmenschlichen Handlungsspielraum?

Ziel: Den Fokus auf konkrete Einflussmöglichkeiten lenken, auch wenn sie klein erscheinen.

Circle of Control

Mein unmittelbarer Handlungsspielraum.

Frage: Was liegt voll und ganz in meiner Kontrolle? Was kann ich sofort selbst verändern, unabhängig von anderen?

Ziel: Selbstwirksamkeit stärken.

