Circle of Influence – angelehnt an "Circle of Influence" von Stephen R. Covey

Der „Circle of Influence" oder auf Deutsch der „Kreis des Einflusses" ist ein Konzept, das Menschen hilft, zu erkennen, welche Aspekte ihres Lebens sie direkt beeinflussen können und welche nicht.

Das Ziel ist es, mehr Energie auf Bereiche zu verwenden, in welchen wir tatsächliche Veränderungen bewirken können. Indem wir uns auf diese Einflussbereiche konzentrieren, erleben wir mehr Kontrolle und Selbstwirksamkeit.

Circle of Control (Kreis der Kontrolle):

Dieser Kreis umfasst Dinge, die wir direkt kontrollieren können. Dazu gehören unser eigenes Verhalten, unsere Reaktionen, Entscheidungen und Einstellungen. Indem wir uns auf diesen Kreis konzentrieren, können wir unsere Effektivität und unser Wohlbefinden direkt beeinflussen.

Circle of Influence (Kreis des Einflusses):

Hier sind die Dinge, die wir nicht direkt kontrollieren können, aber auf die wir Einfluss haben können, wie Beziehungen zu anderen, Arbeitsprojekte oder gesellschaftliche Aktivitäten. Durch proaktives Handeln und positive Interaktion können wir unseren Einfluss in diesen Bereichen ausweiten.

Circle of Concern (Kreis der Anliegen):

Dieser Kreis beinhaltet Aspekte, die uns betreffen und um die wir uns sorgen, auf die wir jedoch keinen direkten Einfluss oder Kontrolle haben. Beispiele sind globale Wirtschaftslagen, Naturkatastrophen oder das Verhalten anderer Menschen. Die Beschäftigung mit diesen Anliegen kann oft zu Stress und Frustration führen, da wir hier keine direkte Veränderung herbeiführen können.

Schritt 1: Bewusstsein und Reflexion

- **Analyse der eigenen Situation:** Nimm Dir etwas Zeit, um ruhig über Deine aktuelle Situation nachzudenken und Deine Aufzeichnungen aus dem Energiefass zu sichten. Welche Probleme oder Herausforderungen beschäftigen Dich derzeit am meisten?
- **Sorgen und Herausforderungen aufschreiben:** Notiere alles, was Dir einfällt, ohne zu bewerten. Dies kann von persönlichen Beziehungsproblemen bis hin zu beruflichen Herausforderungen reichen. Warum machst Du den Kurs? Welche Herausforderungen stehen im Vordergrund?

Circle of Influence

Schritt 2: Kreise definieren

- **Zuordnung zu den Kreisen:** Teile die notierten Punkte in die drei Kreise ein: Control, Influence und Concern.
  - **Circle of Control:** Was kannst Du direkt steuern? (z.B., Deine eigenen Reaktionen auf Ereignisse, Deine täglichen Routinen, wie Du deine Aufmerksamkeit lenkst, wie Du über Dich oder die Außenwelt nachdenkst)
  - **Circle of Influence:** Wo kannst Du Einfluss nehmen, auch wenn Du nicht die volle Kontrolle hast? (z.B., Verhalten und Meinung von Kollegen, Krankheit und Gesundheit)
  - **Circle of Concern:** Was betrifft Dich, liegt aber außerhalb Deiner Einflussmöglichkeiten? (z.B., Einstelllungen neuer Mitarbeiter, Personalschlüssel, das Wetter)

Schritt 3: Fokus auf Control und Influence

- **Proaktive Schritte im Circle of Control:** Identifiziere konkrete Aktionen, die Du unternehmen kannst, um Deine Situation in den Bereichen zu verbessern, die Du kontrollieren kannst. Zum Beispiel wie Du auf eine bestimmte Situation reagierst.
- **Engagement im Circle of Influence**: Überlege, wie Du Deine Beziehungen oder Netzwerke nutzen kannst, um Deine Einflussmöglichkeiten zu erweitern.

Schritt 4: Umgang mit dem Circle of Concern

- **Akzeptanz entwickeln:** Akzeptiere, dass es Dinge gibt, die Du nicht ändern kannst. Die Erkenntnis, dass manche Dinge außerhalb Deiner Kontrolle liegen, kann befreiend wirken und Dir helfen, Deine Energie effektiver zu nutzen.
- **Strategien zur emotionalen Distanzierung:** Übe Dich darin Dich emotional von den Dingen zu distanzieren, die Du nicht beeinflussen kannst. Das kann zum Beispiel durch Achtsamkeitsübungen, das Führen eines Tagebuchs oder durch Gespräche mit einem Coach oder Freunden erfolgen.

Schritt 5: Lösungsorientierung

- In der nächsten Übung zeige ich Dir wie Du mit einer einfachen Technik Rückschlüsse aus dem „Circle of Influence" ziehen kannst. Hierbei handelt es sich um eine Technik, welche Dich darin übt, sehr bewusst über Deine Investition von Energie zu entscheiden.