

Circle of Influence - Arbeitsblatt

Zurück in die eigene Kraft oder wie Du vom Überlebensmodus wieder ins Gestalten kommst

Diese Übung dient dazu, Dein Nervensystem aus der Überwältigung zurück in die Orientierung zu führen. Nimm dir dafür etwa 20 bis 30 Minuten Zeit und einen ruhigen Ort.

Vorbereitung:

Drucke Dir eine Vorlage (siehe Anhang) auf einem großen Blatt aus oder lege drei konzentrische Kreise mit Seilen auf den Boden.

Schritt 1: Das „Gefühlschaos“ benennen und ablegen

Nimm Dir kleine Zettel (z.B. Post-its). Schreibe alles auf, was Dich gerade belastet, stresst oder ängstigt – pro Zettel nur ein Thema. Klebe alle Zettel zunächst in den äußeren Kreis (Circle of Concern) Deiner Vorlage. Hinweis: Es ist völlig normal, wenn Du Dich in diesem Moment gestresst oder überfordert fühlst. Alles auf einem Haufen im „Kreis der Sorge“ zu sehen, kann alarmierend wirken. Atme tief durch. Das ist der IST-Zustand Deines Nervensystems. Allein durch das Aufschreiben aktivierst Du den präfrontalen Cortex, denn das Sprachzentrum ist ebenfalls hier verortet.

Schritt 2: Rückeroberung der Kontrolle mithilfe des „Erwachsenen-Ich“

Nimm nun jeden Zettel einzeln in die Hand und frage dich: „Habe ich hierauf HEUTE als erwachsene Person einen direkten Einfluss?“

- Der äußere Kreis (Sorge): Hier landen Dinge, die Du nicht ändern kannst (z.B. das Verhalten deines Gegenübers, die Vergangenheit). Wenn Du einen Zettel hierher legst, spüre kurz nach: Was macht das mit Dir? Kannst Du für einen Moment akzeptieren, dass deine Energie hier wirkungslos verpufft?
- Der mittlere Kreis (Einfluss): Hier liegen Dinge, auf die Du einwirken kannst, ohne das Ergebnis zu garantieren (z.B. ein Brief, den Du schreibst, oder wie Du deine Bedürfnisse kommunizierst).
- Der innere Kreis (Kontrolle): Hier liegen Dinge, die ganz bei Dir liegen (z.B. deine heutige Abendgestaltung, die Entscheidung zur Therapie zu gehen, ein bewusster Atemzug, deine Grenze).

Schritt 3: Erweitere Deinen Handlungsspielraum

SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr echte Verbindung(en) im Leben.



Schau Dir die verbliebenen Zettel im äußeren Kreis an. Vielleicht kannst Du sie nicht direkt kontrollieren aber vielleicht kannst Du einen Perspektivwechsel vornehmen oder ein Reframing durchführen und dadurch ein anderes Ergebnis erzielen. Schiebe diese Zettel in den mittleren Circle of Influence. Beispiel in der Beziehungskrise: Du kannst nicht kontrollieren, ob dein Gegenüber dich versteht, aber Du kannst beeinflussen, wie klar und wertschätzend Du deine Bedürfnisse aussprichst.

Schritt 4: Werde konkret

Betrachte nun das Bild, das vor Dir liegt. Oft ist der äußere Kreis sehr voll. Das ist okay. Aber schau nun ganz bewusst auf den innersten Kreis.

Wähle einen einzigen Zettel aus deinem Kreis der Kontrolle aus. Frage dich: „Was ist mein nächster, kleiner Schritt, den ich angehen möchte?“ Es muss keine weltbewegende Lösung sein. Oft ist der mutigste Schritt in einer Krise, sich selbst wieder freundlich zu begegnen.

Gehe nach und nach die Punkte durch auf die Du Einfluss hast und etabliere neue Routinen, hilfreiche Gedanken, Aktivitäten, die Dir gut tun usw.

Schritt 5: Fokus im Alltag

Hänge das Modell an einen Ort, an dem Du es täglich siehst (z.B. die Innenseite Deines Schrankes). Wenn Du merkst, dass Dich eine kognitive Verzerrung („Es wird nie wieder gut“) oder ein Trigger erfasst, nutze das Modell als kurzen Check:

1. Stopp: Atme tief aus.
2. Check: In welchem Kreis bin ich gerade mit meinen Gedanken? (Wahrscheinlich im äußeren).
3. Wechsel: Welchen winzigen Aspekt in meinem inneren Kreis kann ich gerade jetzt gestalten?

Selbstverantwortlich. Mensch. Sein. bedeutet auch, anzuerkennen, dass wir nicht alles kontrollieren können – aber dass wir niemals ganz machtlos sind, solange wir bei uns selbst bleiben.

Und um zu unterstreichen, dass ich mir das Prinzip der Selbstverantwortung nicht selbst ausgedacht habe, hier noch ein paar berühmte Zitate:

„Nutze das Beste aus dem, was in deiner Macht steht, und nimm den Rest so, wie er kommt. Manche Dinge liegen in unserer Hand, andere nicht.“

Unsere Meinungen liegen in unserer Hand, ebenso wie unsere Impulse, Wünsche, Abneigungen – kurz gesagt, alles, was wir selbst tun. Unser Körper liegt nicht in unserer Hand, ebenso wenig wie unser Besitz, unser Ruf oder unsere öffentlichen Ämter, also alles, was wir nicht selbst tun.“ - Epiktet (griechischer stoischer Philosoph – 55–135 n. Chr.)

SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr echte Verbindung(en) im Leben.



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com

„... An der Spitze allen Verstehens steht die Erkenntnis dessen, was ist und was nicht sein kann, und die Tröstung dessen, was wir nicht ändern können.“ - Salomo ibn Gabirol (jüdischer Philosoph des 11. Jahrhunderts)

„Selig ist, wer gelernt hat, das zu ertragen, was er nicht ändern kann, und mit Würde aufzugeben, was er nicht retten kann.“ - Friedrich von Schiller (deutscher Dichter, Philosoph, Arzt, Historiker und Dramatiker: 1759–1805)

Abschließender Hinweis

Diese Übung ersetzt keine Therapie – sie ist ein Werkzeug zur Selbstklärung.
Sie unterstützt Dich dabei, Dich selbst bewusster wahrzunehmen und Verantwortung für das eigene Erleben zu übernehmen.



Lassen Sie uns Ihren individuellen Prozess starten.

Nutzen Sie das Angebot für ein kostenfreies 15-minütiges Erstgespräch.

Kostenfreies Erstgespräch buchen

SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr echte Verbindung(en) im Leben.



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com

Keine Sorgen

Keine Sorgen



Circle of Concern

(Kreis der Bedenken):

Aspekte unseres Leben, die in diesen Bereich fallen können wir weder entscheiden noch beeinflussen.



Circle of Influence

(Kreis der Einflussnahme):

In diesem Bereich unseres Lebens können wir die Dinge beeinflussen aber nicht über sie entscheiden.



Circle of Control

(Kreis der Kontrolle):

In diesem Kreis haben wir die volle Kontrolle und daher auch die volle Verantwortung.

Keine Sorgen

Keine Sorgen