

# Wie Du zurück zu Deiner Kraft findest

Dieser Download dient Dir als Arbeitsblatt, um Klarheit über die Themen zu bekommen, die Dich möglicherweise gerade besorgen. Er hilft Dir zu erkennen auf welche Dinge Du tatsächlich Einfluss in Deinem Leben hast und um welche Dinge Du Dich sorgst, auf die Du keinen Einfluss hast. Je mehr Zeit und Gedanken wir mit den Themen verbringen, auf die wir keinen Einfluss haben, desto mehr Energie wird gebündelt ... wir fühlen uns ohnmächtig und erkennen nicht mehr wie viel wir wirklich verändern können. Lass uns gemeinsam herausfinden auf welche Themen Du Einfluss hast und wie Du wieder in Deine Schöpferkraft kommen kannst.

Deine Anna Lena

## Teil 1:

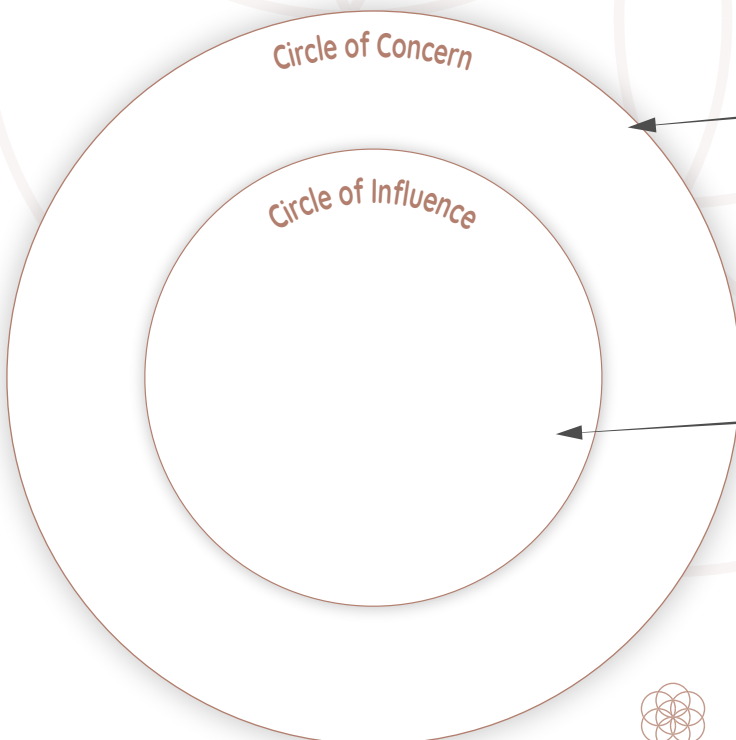
1. Notiere Dir alle Themen, die Dich aktuell beschäftigen:

---

---

---

2. Übertrage die Themen jetzt in die beiden Kreise:  
Notiere die Dinge, die innerhalb Deines Einflussbereichs liegen, in den inneren kleinen Kreis und die Dinge, die außerhalb Deines Einflussbereichs liegen, in den äußeren Kreis.



### Circle of Concern/ Betroffenheitsbereich

Bsp: Wetter, Regierungsentscheidungen in einem anderen Land, Deine Vergangenheit, wie andere Menschen Auto fahren

### Circle of Influence/ Einflussbereich

Bsp: eigene Gesundheit, Deine Ehe, die Probleme in Deinem Team



3. In welchem Bereich bewegen sich Deine Gedanken die meiste Zeit?
- » Je mehr wir uns im äußeren Kreis bewegen, desto ohnmächtiger fühlen wir uns.
  - » Menschen, die überwiegend im äußeren Kreis denken, nehmen sich häufiger als Opfer wahr, denken negativ und sind somit anfälliger für Stress. Somit schrumpft der Einflussbereich, weil der Fokus auf den Dingen liegt, auf die wir keinen Einfluss haben.

Deine Erkenntnisse aus dem ersten Teil der Übung:

---



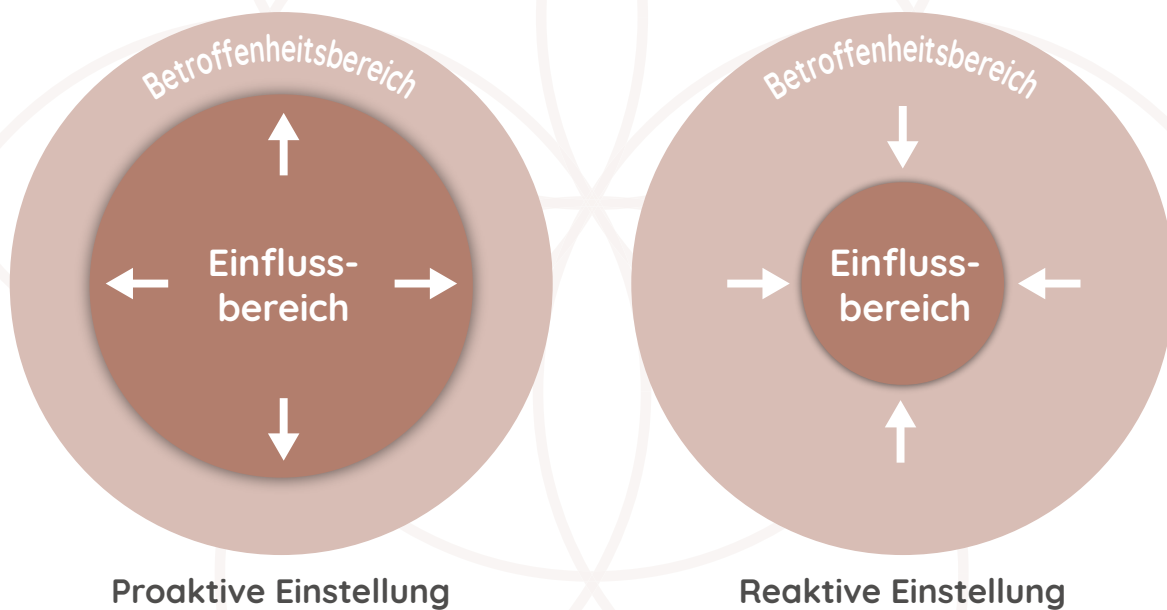
---



---

## Teil 2:

Du kennst jetzt Deinen Einflussbereich. Im nächsten Schritt geht es darum diesen zu vergrößern. Stephen R. Covey beschreibt in seinem Buch ‚Die 7 Wege zur Effektivität‘ einen Prozess, der sich selbst verstärkt: wenn Du Dich mehr auf die Themen konzentrierst, die Du selbst gestalten kannst, wirst Du immer proaktiver.



- » Um erfolgreich, stressfrei und handlungsfähig zu sein, solltest Du Dich zuerst den Punkten widmen, auf die Du einen direkten Einfluss hast.
- » Das Gefühl, selbst Einfluss auf den Lauf der Dinge zu haben, hat enorme Auswirkungen auf unsere Weltsicht: Menschen, die mehr in Optionen denken, sind glücklicher und aktiver.
- » Die proaktive Person hat vielleicht nicht immer Erfolg, aber sie hat ein größeres Gefühl die Dinge selbst zu bestimmen, was sie motiviert.
- » Das sich sie proaktive Person auf die Dinge konzentriert, die sie verändern kann, wird ihr Einflussbereich (circle of influence) immer größer.

Was kannst Du in Deinem Einflussbereich tun, um eine Veränderung zu bewirken?

---

---

---

Was kannst Du heute und morgen konkret tun, um Deinen Einfluss zu vergrößern?

---

---

---

Wie kannst Du wieder in Deine Kraft kommen?

---

---

---

Und ganz wichtig zum Schluss: manche Dinge können wir schlicht nicht ändern. Deshalb, möchte ich noch das folgende Zitat mit Dir teilen...

„Gott, gib mir die *Gelassenheit*,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den *Mut*,  
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die *Weisheit*,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.“

- Reinhold Niebuhr -

