

Circle of Influence

Den eigenen Einflussbereich kennen



„Wir erleben immer wieder Situationen, die uns beschäftigen und herausfordern. Manche können und wollen wir ändern oder beeinflussen, andere nicht.“



Das **Bewusstsein** über den **eigenen Einflussbereich** hilft dabei:

- Deinen Fokus und deine **Ressourcen** auf Dinge innerhalb deines Einflussbereiches zu legen.
- **negative Gefühle**, wie Frustration oder Sorgen, über Dinge außerhalb deines Einflussbereiches zu **verringern**.
- wirksamer mit **herausfordernden Situationen** umzugehen.

Kreis der Sorgen

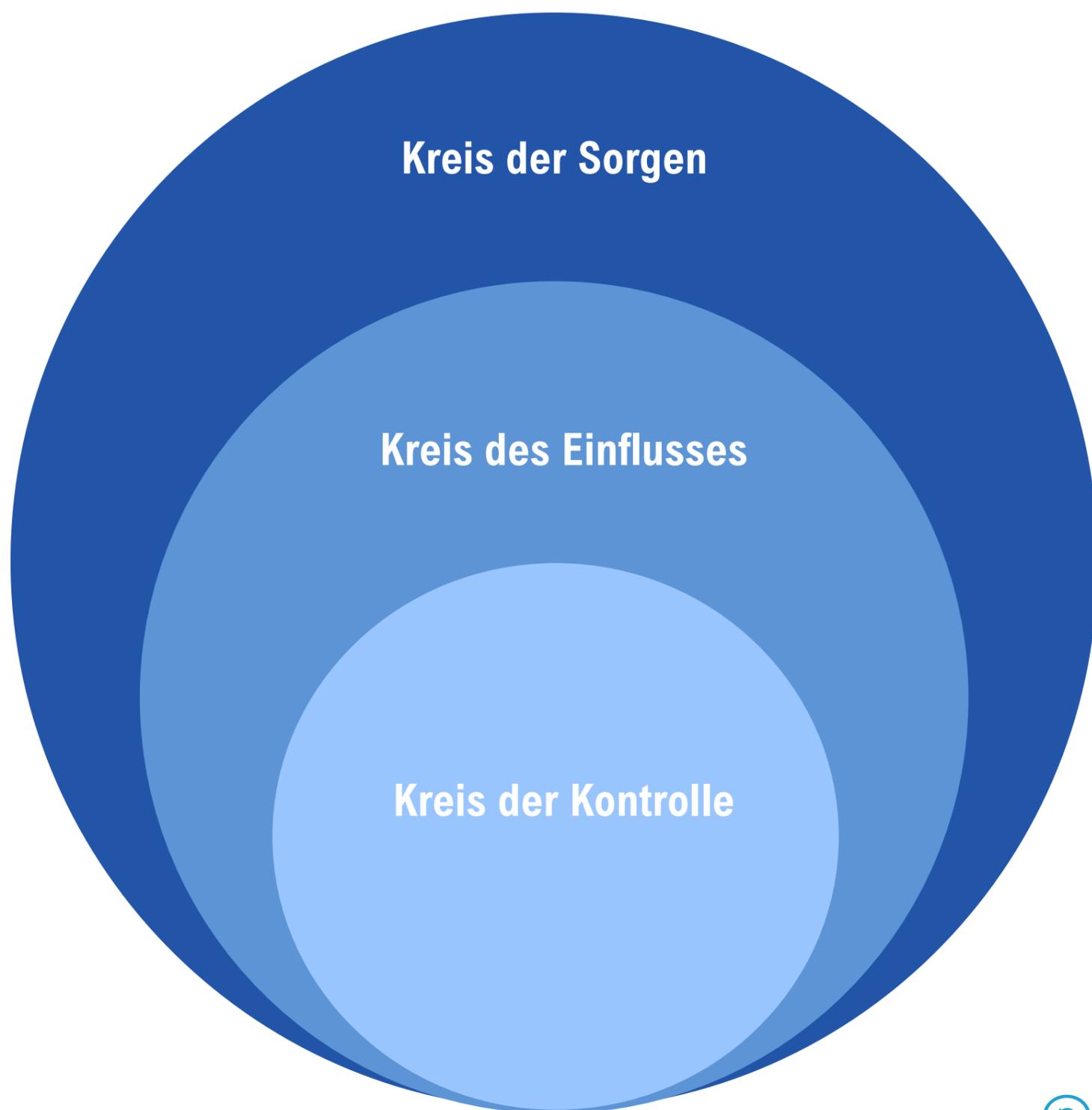
- Dinge, die uns **beschäftigen**, die sich aber unserer Kontrolle entziehen, weil wir **weder über sie entscheiden noch sie beeinflussen** können
- Beispiele: Verspätungen der Bahn, wirtschaftliche Lage

Kreis des Einflusses

- Dinge, die wir **NICHT direkt entscheiden**, aber **beeinflussen** können
- Beispiel: Ideen zur Umsetzung von Vorgaben aus der Führungsetage im Team äußern

Kreis der Kontrolle

- Dinge, die wir **selbst beeinflussen** und **entscheiden können**
- **Eigene Gedanken, Gefühle, Reaktionen**
- Beispiel: Herangehensweise an eine neue, herausfordernde Aufgabe



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern &
Videos!

BASF
We create chemistry