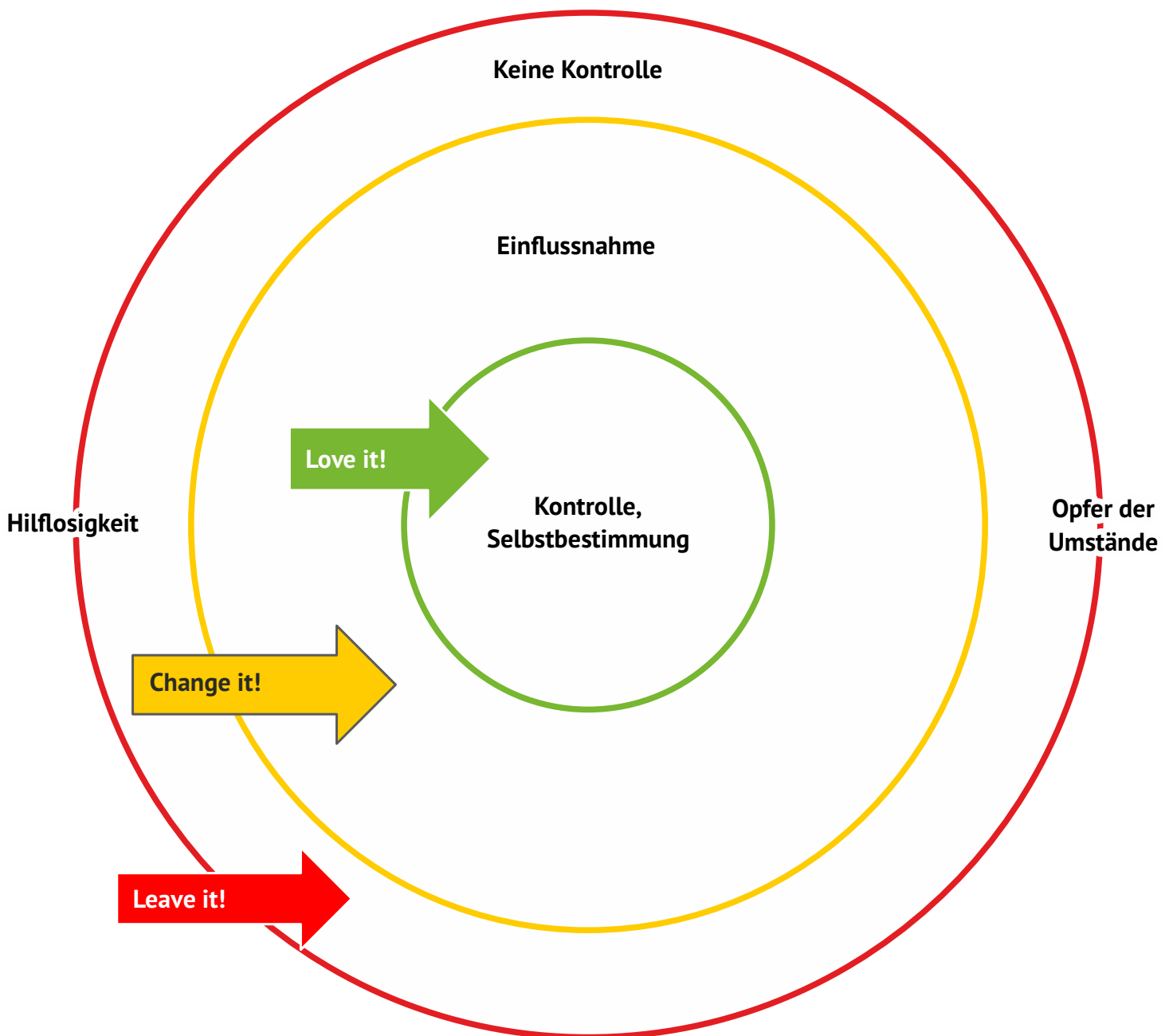




Tool 2: Die Kreise der Kontrolle

Schau dir jetzt noch einmal die Punkte aus Tool 1 an. Ziel ist nicht, alles aus deinem Leben zu verbannen, was Energie kostet. Schwierige Dinge gehören zum Leben. Frag dich stattdessen, wohin deine Energie fließt und ob du sie dort einsetzt, wo du tatsächlich etwas bewirken kannst.

Ordne die Punkte aus deinen Listen einem der drei folgenden Kreise zu





○ ÄUSSERER KREIS: WAS ICH NICHT KONTROLLIEREN KANN

Hier stehen Realitäten, die du weder bestimmen noch unmittelbar verändern kannst. Das kann etwas sein, das bereits passiert ist, eine Entscheidung oder das Verhalten eines anderen Menschen oder Umstände, die schlicht außerhalb deiner Kontrolle liegen.

Frag dich:

- Was muss ich so anerkennen, wie es ist?
- Verbrauche ich Energie damit, mir zu wünschen, dass es anders wäre?
- Wogegen bin ich bereit, nicht länger anzukämpfen?
- Was muss ich möglicherweise akzeptieren oder loslassen?

Akzeptanz bedeutet nicht, dass dir die Situation gefallen muss. Sie bedeutet, zu erkennen, dass genau dieser Teil nicht in deiner Kontrolle liegt.

○ MITTLERER KREIS: WAS ICH BEEINFLUSSEN KANN

In diesen Kreis fallen Situationen, die du nicht vollständig kontrollieren kannst, in denen dein Handeln jedoch einen Unterschied machen kann. Beziehungen gehören häufig hierher, ebenso viele Situationen im Beruf oder in der Familie.

Frag dich:

- Habe ich klar ausgesprochen, was ich brauche oder möchte?
- Gibt es ein Gespräch, das ich führen sollte?
- Kann ich darum bitten, dass sich etwas verändert?
- Kann ich verhandeln, eine Alternative anbieten, eine Grenze setzen oder um Unterstützung bitten?
- Habe ich wirklich versucht, Einfluss auf die Situation zu nehmen, oder gehe ich einfach davon aus, dass sich nichts ändern lässt?

Einfluss bedeutet nicht, dass du das gewünschte Ergebnis garantieren kannst. Du kannst kontrollieren, was du selbst in ein Gespräch einbringst, nicht, wie der andere darauf reagiert.

○ INNERER KREIS: WAS ICH KONTROLLIEREN KANN

Das ist der Kreis deiner Entscheidungen und deiner Selbstbestimmung. Dazu gehören dein eigenes Verhalten, deine Entscheidungen, deine Grenzen, deine Prioritäten, deine Aufmerksamkeit und deine nächsten Schritte.

Frag dich:

- Was kann ich anders machen?
- Welche Entscheidung liegt bei mir?
- Wo kann ich eine Grenze setzen oder klarer ziehen?
- Wo möchte ich mehr – oder weniger – Zeit und Energie investieren?
- Was ist ein konkreter nächster Schritt, den ich gehen kann?

Und manchmal ist noch eine weitere Frage wichtig:

- Entscheide ich mich zu bleiben oder zu gehen?





○ INNERER KREIS: WAS ICH KONTROLLIEREN KANN

Vielleicht kannst du einen anderen Menschen, die Kultur an deinem Arbeitsplatz oder eine schwierige Situation nicht verändern. **Nachdem du im Rahmen deiner Möglichkeiten versucht hast, Einfluss zu nehmen, kannst du dich entscheiden, die Situation zu akzeptieren und zu bleiben.** Oder du entscheidest, dass es für dich nicht mehr richtig ist, in dieser Situation zu bleiben.

Wenn du gehst, gerät der andere Mensch oder die Situation dadurch nicht plötzlich unter deine Kontrolle. Was du selbst entscheiden kannst, ist, zu gehen.

Zum Beispiel:

Ich kann nicht kontrollieren, ob sich dieser Mensch verändert.

Ich kann unsere Beziehung vielleicht durch ein ehrliches Gespräch oder durch klarere Grenzen beeinflussen.

Ich kann kontrollieren, ob ich in dieser Beziehung bleibe.

Dasselbe Prinzip lässt sich auf einen Job, eine Verantwortung, eine Verpflichtung oder eine andere Situation in deinem Leben übertragen.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wähle einen Energiefresser aus der ersten Übung, der dir im Moment besonders viel Energie raubt.

Was kannst du kontrollieren?

.....

.....

.....

Was kannst du beeinflussen?

.....

.....

.....

Was musst du akzeptieren oder loslassen?

.....

.....

.....

Was wirst du als Nächstes tun?

.....

.....

.....

Akzeptanz bedeutet nicht, deinen Handlungsspielraum aufzugeben. Manchmal bedeutet sie, zu erkennen, wo er tatsächlich liegt.

