

Übung Einflusskreis

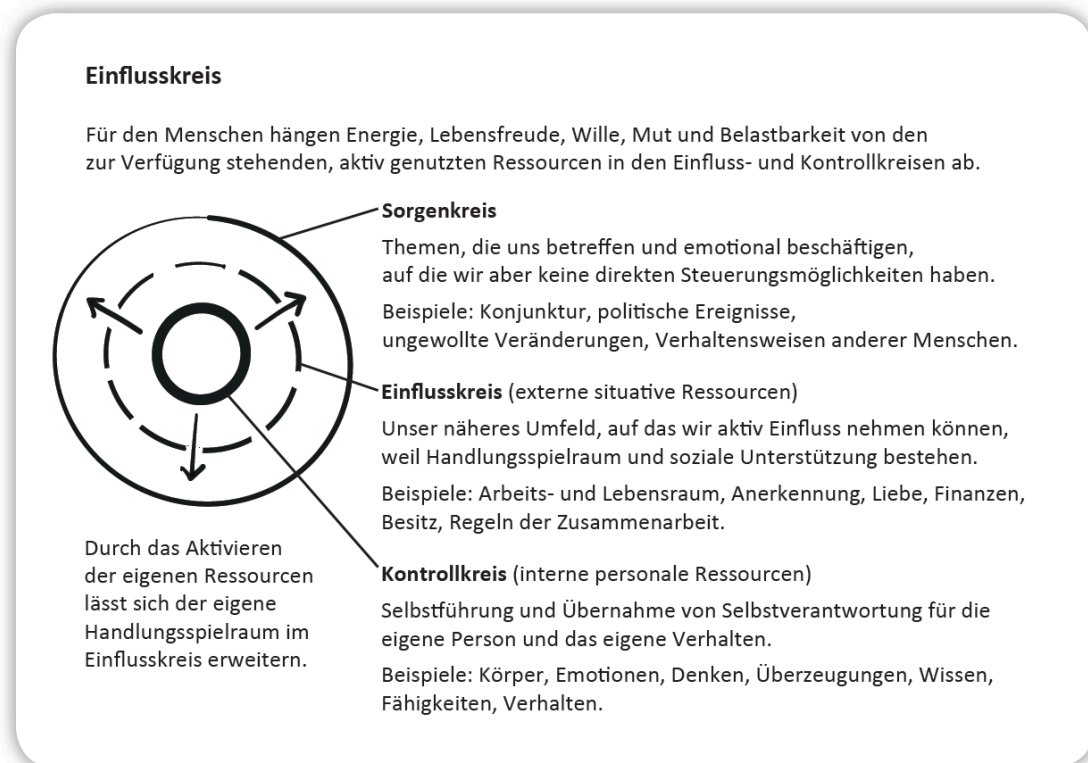
Kurzbeschreibung

Statt sich über das zu ärgern, was ich nicht ändern kann, den Fokus auf das Beeinflussbare legen. Und plötzlich entsteht ganz viel Spielraum... 😊

Aufgabe

Bitte überlege dir, welche deiner aktuellen Herausforderungen in welchem Kreis anzuordnen sind:

- Kontrollkreis: Zone, die in deiner vollen Kontrolle sind
- Einflusskreis: Zone, in welcher du gewichtigen Einfluss hast
- Sorgenkreis: Zone, welche du nicht beeinflussen kannst.



Reflexion und Nachbereitung

Reflexion:

- Welche Massnahmen ergreifst du auf der Basis der Zuordnung zu den Kreisen?

Nachbereitung:

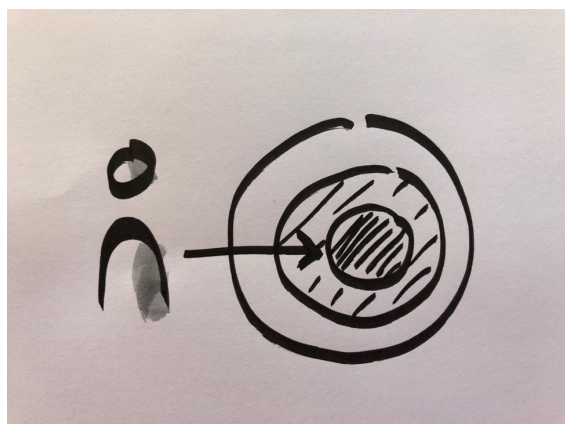
- Notiere das Wesentlichste und setze dir klare Termine!
- Checke nach drei Monaten deine Herausforderungen und Zuordnungen zu den Kreisen wieder. Was hat sich verändert?

Material

Du erhältst folgendes Material:

- 1 Übungsanleitung (dieses Blatt)

Übung Einflusskreis: Informationen für die Übungsleitung



Kurzbeschreibung

- Die aktuellen Sorgen, Probleme und Herausforderungen analysieren und erkennen, wo ich etwas zur Lösung beitragen kann und wo nicht.

Ziele

- Verstehen, was beeinflusst werden kann, und dort die Energie einsetzen
- Erkennen, wie gross der persönliche Spielraum ist, wenn man ihn konsequent nutzt

Ablauf

Schritt	Tätigkeit	Unterlagen, Hinweise	Dauer
1	Instruktion im Plenum	Aufgabenbeschreibung (siehe S. 1)	5'
2	Individuelle Reflexion der Teilnehmenden	Herausforderungen auf Post-its notieren und zuordnen	10'
3	Persönlicher Actionplan	Massnahmen planen und terminieren	10'
4	Kurzreflexion im Plenum	Reflexionsfragen (siehe unten)	10'

Variante: Die Übung im Team mit den Team-Herausforderungen durchspielen.

Vorbereitung durch die Übungsleitung

- Keine

Material

- Aufgabenbeschreibung

Reflexion

Mögliche Fragen für die Reflexion in Plenum

- Welcher Kreis hat eure meiste Aufmerksamkeit?
- Wo lege ich die Grenze zwischen Einflusskreis und Sorgenkreis (direkter Einfluss, Einfluss über eine Stelle, Einfluss über mehrere Stellen...)?
- Wieso beschäftigen sich so viele Leute so stark mit Themen aus dem Sorgenkreis?
- Welche Rolle spielen Medien? In welche Kreise lassen sich ihre Informationen zuordnen?

Mögliche Kernerkenntnisse

- Im Kontrollkreis kann ich keine Verantwortung auf die anderen abschieben.
- Die konsequente Arbeit an Baustellen im Einflusskreis erhöht die persönliche Zufriedenheit.
- Es lohnt sich nicht, Energie für Dinge im Sorgenkreis aufzuwenden.