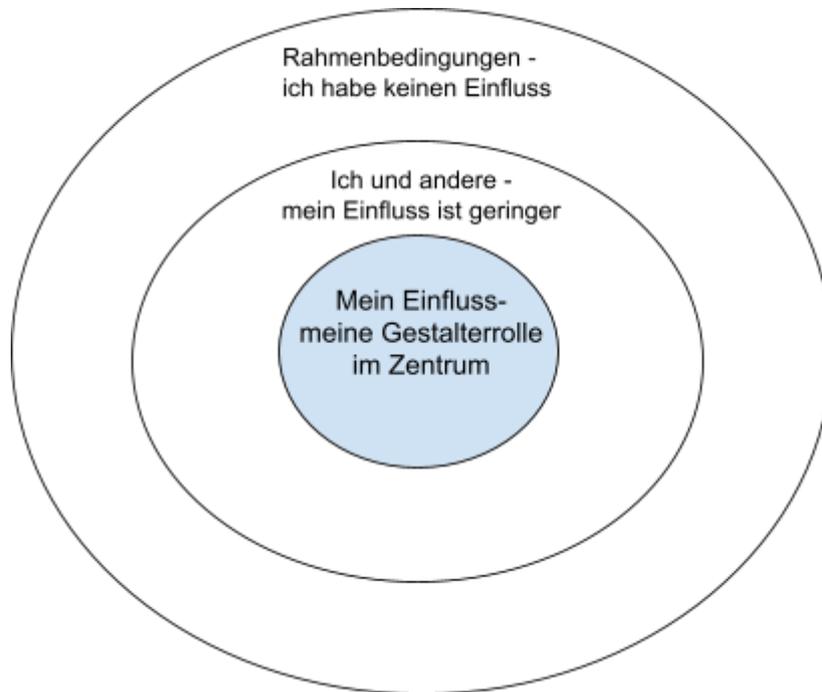


## Übung Einflusskreis



### **Schritt 1:**

Identifiziere Situationen in Deinem Berufsleben, die Dir Energie rauben.

Beispiele: Fährst Du mit dem Auto in die Arbeit und stehst im Stau - erzeugt dies Ärger? Verursacht die Wetterlage Ärger? Bist Du mit der Strategie Deines Unternehmens nicht einverstanden? Wie geht es Dir beim Charakter der Menschen (ArbeitskollegInnen) in Deinem Umfeld? Rahmenbedingungen in der Firma? usw...

Schreibe alle auf, die Dir einfallen.

### **Schritt 2:**

Schau Dir die Punkte aus Schritt 1 genau an - überlege: Welche dieser Punkte sind

- veränderbar
- nur unter hohem Aufwand und mit anderen veränderbar
- nicht veränderbar, nur durch andere beeinflussbar

Ordne Deinen Punkte nun a-b-c zu.

### Schritt 3:

Betrachte die Punkte nun in Hinblick auf das Gelassensheitsmantra. Dabei ist "Gott" natürlich mit allem für Dich passenden zu ersetzen.

*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)*

Wie wirst Du mit a - b - c verfahren?

### Schritt 4:

Meine Aktivitäten in Richtung Gestalter?

