



# Circle of Influence – Einflussbereiche erkennen

Das Bewusstsein über  
den eigenen  
Einflussbereich ...



**hilft dabei,**

- Ihren Fokus und Ihre Ressourcen auf Dinge innerhalb Ihres Einflussbereiches zu legen.
- negative Gefühle, wie Frustration oder Sorgen, über Dinge außerhalb Ihres Einflussbereiches zu verringern.
- wirksamer mit herausfordernden Situationen umzugehen.



**B fit e.V. – Verein für Sport & Gesundheit**

Telefon: 02501 14 - 5750

Mail: [info@b-fit-ms.com](mailto:info@b-fit-ms.com)

**B fit**

B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Ordnen Sie Dinge, die Sie beschäftigen, den unterschiedlichen Kreisen zu, um Ihre Einflussmöglichkeiten zu identifizieren.

### Kreis der Sorgen

Welche Dinge befinden sich außerhalb Ihres Entscheidungs- und Kontrollbereiches?

### Kreis des Einflusses

Welche Dinge können Sie zwar nicht direkt entscheiden, aber beeinflussen?

### Kreis der Kontrolle

Welche Dinge können Sie selbst beeinflussen und entscheiden?



Legen Sie den **Fokus** auf Dinge im Kreis Ihrer **Kontrolle** und Ihres **Einflusses**.



# Love it, change it, leave it – Mit herausfordernden Situationen umgehen

Die Bewertung einer Situation mithilfe der „Love it, Change it, Leave it“-Methode ...



## hilft dabei,

- Unschlüssigkeit, Frustration oder Sorgen über Dinge, die Sie nicht beeinflussen können, zu vermeiden.
- die Opferrolle zu verlassen.
- sich bewusst zu entscheiden, wie Sie mit der Situation umgehen.



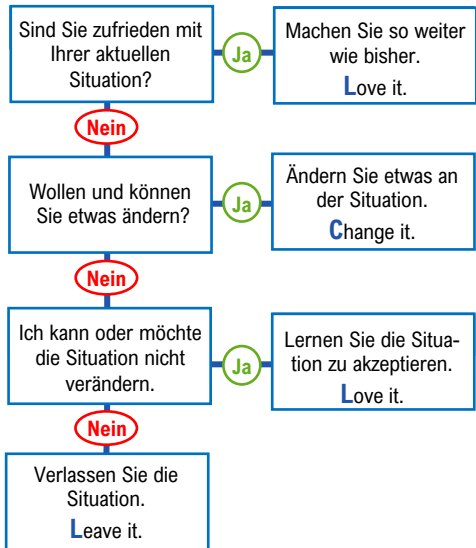
**Thorsten Winkler**  
thorsten.winkler@basf.com

**BASF**

We create chemistry



Reflektieren Sie Ihre Situation und Ihren Umgang damit mithilfe der „Love it, Change it or Leave it“-Methode.



Hier geht's zu den Arbeitsblättern & Videos!