

CIRCLE OF INFLUENCE

WIE DU DEINE ENERGIE GEZIELT AUF DAS RICHTIGE,
WAS DU WIRKLICH BEEINFLUSSEN KANNST



Circle of Influence

Durchführung in der Selbstreflexion

Was

Der Circle of Influence ist ein Konzept, das dir hilft, deine **Energie und Aufmerksamkeit auf die Dinge zu fokussieren, die du tatsächlich beeinflussen kannst.**

Dabei **unterscheidest du zwischen Aufgaben und Herausforderungen in drei Bereichen: Circle of Concern, Influence und Control.**

Warum/wofür

- Ermöglicht eine effektivere Priorisierung
- Fördert Selbstwirksamkeit und Kontrolle
- Steigert Motivation und Zufriedenheit durch die Bearbeitung beeinflussbarer Aufgaben
- Stärkt Experimentierfreude

Wie

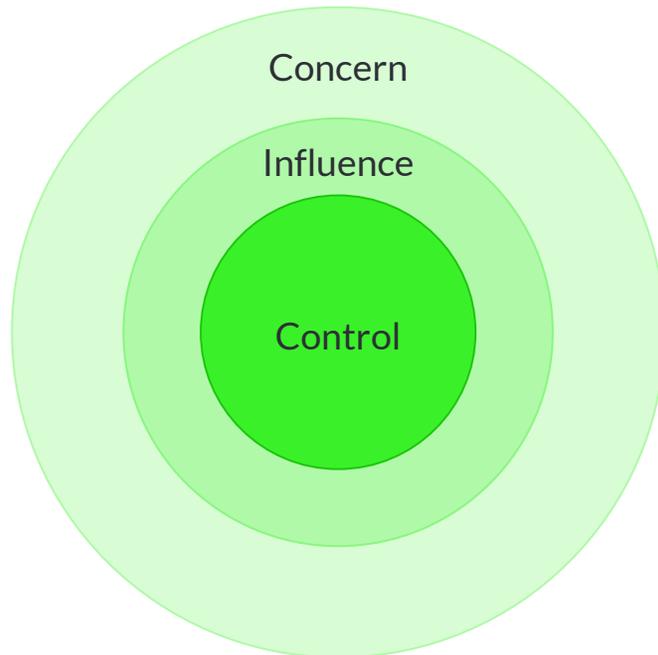
Nimm dir die Zeit, um folgende Schritte nacheinander auszuführen:

- Notiere alle aktuellen Aufgaben, Herausforderungen und Sorgen, die dir im Kopf herumschwirren und teile sie anschließend in drei Kategorien ein:
 - **Circle of Control:** Dinge, die du direkt beeinflussen und kontrollieren kannst.
 - **Circle of Influence:** Dinge, die du indirekt beeinflussen kannst.
 - **Circle of Concern:** Dinge, die außerhalb deiner Kontrolle liegen und die du weder direkt noch indirekt beeinflussen kannst.
- Betrachte anschließend die einzelnen Kategorien:
 - **Circle of Control:** Konzentriere dich auf diese Dinge und überlege dir, wie du sie positiv beeinflussen kannst.
 - **Circle of Influence:** Entwickle Strategien, wie du Einfluss auf diese Dinge nehmen kannst.
 - **Circle of Concern:** Erkenne diese Dinge an und lasse sie mental los.
- Ziel ist es, deine Aufmerksamkeit möglichst nur Dinge zu lenken, die du beeinflussen kannst und möchtest, während du alle anderen Dinge loslässt.

Circle of Influence

Schaubild der Methode

Teile deine Aufgaben, Herausforderungen und Sorgen in die drei Kreise „Circle of Control“, „Circle of Influence“ und „Circle of Concern“ ein und handle entsprechend ihrer Einteilung:



Circle of Control

Dinge, die du **direkt kontrollieren** kannst, z.B. eigene Entscheidungen oder Sprache.

Konzentriere dich auf diese Dinge und **beeinflusse sie positiv**.

Circle of Influence

Dinge, die du **nur indirekt beeinflusst** kannst, z.B. Kolleg:innen und deren Entscheidungen.

Entwickle **Strategien**, wie du auf diese Dinge **Einfluss nehmen** kannst.

Circle of Concern

Dinge, die dich betreffen, auf die du aber **keinen oder nur wenig Einfluss** hast, z.B. Vorstandsentscheidungen

Erkenne diese Dinge an und **lasse sie los**.

„**Start small but start**“ – es kann hilfreich sein mit **kleinen und einfachen Veränderungen innerhalb deines Circle of Control** zu starten – oder du startest mit einem Experiment (für weitere Informationen zu Experimenten, siehe: „How To Experimente“ auf unserer PatternBreakers-Seite).

Melde dich gerne bei Interesse an einem
Austausch oder Fragen zu unseren Lösungen!

.CPC

CPC Unternehmensmanagement AG

The Squire 12
Am Flughafen
60549 Frankfurt am Main
Deutschland / Germany
T +49-69-56 03 03 03
contact@cpc-ag.de
www.cpc-ag.de