

CIRCLE OF CONTROL

FÜR DEINE RESILIENZ UND GELASSENHEIT



GELASSENHEIT ALS HALTUNG

WO FLIESST DEINE ENERGIE HIN?

Der "**Circle of Control**" ist das innerste Konzept des Modells der drei Kreise von Stephen Covey und umfasst alle Aspekte, die du direkt und unmittelbar steuern kannst, wie deine eigenen Handlungen, Entscheidungen, Gedanken und Reaktionen auf äußere Ereignisse. Er stellt den Bereich dar, in dem du aktive und unmittelbare Kontrolle ausüben kannst, um Dinge zu verändern oder zu beeinflussen.

Gelassenheit heißt aktiv entscheiden, wofür Du Energie gibst.

DER KONKRETE NUTZEN DES CIRCLE OF CONTROL

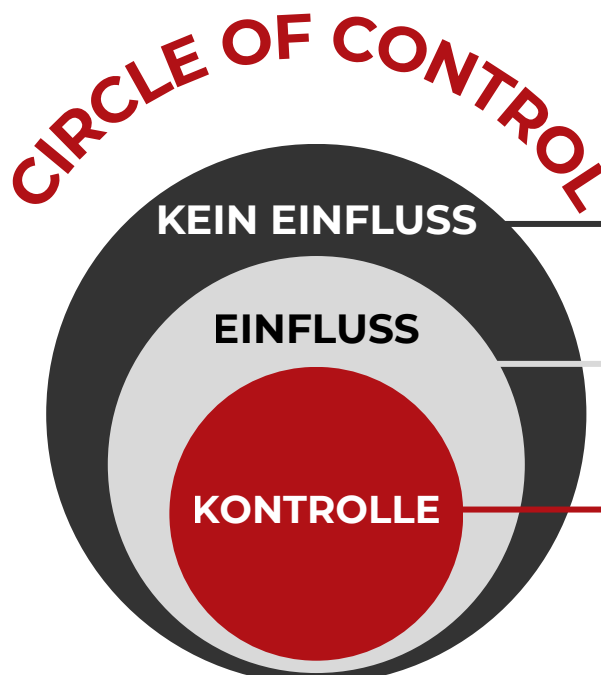
1. Weniger Hilflosigkeit: Du trennst klar **Kontrolle** (was du jetzt selbst tun kannst), **Einfluss** (was du mit anderen bewegen kannst) und **Kein Einfluss** (Rahmenbedingungen, die für den Moment feststehen, die nicht änderbar sind. Das stoppt Ohnmacht.

2. Schnelle Mikro-Entscheidungen: Statt Grübeln triffst du kleine nächste Schritte (Priorität nennen, Reihenfolge festlegen, Hilfe anfunken). Das senkt Fehler und Tempo-Stress.

3. Besserer Umgang mit Zeitdruck: Energie fließt in Kreis 1 und 2 – nicht in Ärger über Unabänderliches (Kreis 3). Der Kopf bleibt klar.

4. Leichtere Teamkoordination: Konkrete Bitten („Wer übernimmt 5 Minuten ...?“) statt allgemeiner Klagen. Unterstützung entsteht schneller.

5. Weniger Erschöpfung: Du kämpfst nicht permanent gegen Rahmen. Das spart Kraft für Patient:innen und für dich.



KEIN EINFLUSS = Dinge die ich jetzt, mit meinen Mitteln nicht ändern kann.

EINFLUSS = ich kann z.B. mit anderen etwas erledigen.

KONTROLLE = ich kann jetzt handeln.

SO NUTZT DU DEN CIRCLE IN 3 SCHRITTEN

SCHRITT 1 BENENNEN

Was ist hier faktisch los? (1 Satz)

SCHRITT 2 EINTEILEN

Kreis 1: Sorgenkreis - Kein Einfluss

Ziel: Entlastung durch Klarheit.

Fragen:

- Welche Aspekte kann ich realistisch nicht ändern?
- Was liegt außerhalb meiner Rolle, meiner Macht oder meiner Verantwortung?

Kein Einfluss (heute): → anerkennen und dich schützen

Kreis 2: Einflusskreis

Ziel: Selbstwirksamkeit ohne Überforderung.

Fragen:

- Wo kann ich durch Kommunikation, Vorbereitung oder Verhalten etwas beeinflussen?
- Wen könnte ich einbeziehen oder um Unterstützung bitten?
- Was hat schon mal funktioniert - habe ich in ähnlichen Situationen schon einmal positiv beeinflusst?

Einfluss (mit anderen/Struktur): Kurzfunken, Aufgaben übergeben, Standard nutzen.
„Einfluss heißt nicht: alles lösen – sondern Bewegung ermöglichen.“

Kreis 3: Kontrollkreis

Das ist der entscheidende Gelassenheitskern.

Fragen:

- Was kann ich hier und jetzt selbst steuern?
- Welche innere Haltung nehme ich ein?
- Wie spreche ich innerlich mit mir in dieser Situation?
- Wie reagiere ich körperlich – und was könnte mir helfen, ruhiger zu bleiben?

Kontrolle (ich, jetzt): Atmung, Körperhaltung, Priorität, klare Sätze.

SCHRITT 3 HANDELN

Was ist mein nächster kleiner, machbarer Schritt.

„Ich konzentriere mich auf das, was ich ändern kann – und lasse los, was nicht in meiner Hand liegt.“

„Ich setze meine Energie bewusst dort ein, wo ich wirksam bin.“

„Ich mache heute das Beste aus dem, was ich beeinflussen kann.“