FREIRAUM

HANDELN STATT REAGIEREN

So schaffen Sie sich in fünf einfachen Schritten wieder mehr Freiraum

BEGLEITEND ZUM PODCAST FOLGE 1

ENERGY FLOWS WHERE ATTENTION GOES

Anders gesagt:

Wie zufrieden ich bin, hängt vom Fokus ab – davon, worauf ich mich konzentriere.

Worauf richte ich meine Zeit?
Meine Gefühle?
Meine Energie?

Sobald ich mich auf Dinge konzentriere, die ich nicht beeinflussen oder kontrollieren kann, macht mir das Stress.

Ich stelle Ihnen hier eine kurze Übung vor, mit der Sie sich schnell einen Überblick verschaffen können über die Themen, die Sie gerade beschäftigen – und wie Sie damit umgehen.

Jeder von uns hat unterschiedliche Themen zu bewältigen. Das kann eine Herausforderung in der Arbeit sein, eine kriselnde Beziehung, Streit in der Familie, ein gesundheitliches Problem. Und natürlich können auch wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen belastend sein.

Auf manche dieser Themen haben Sie Einfluss.

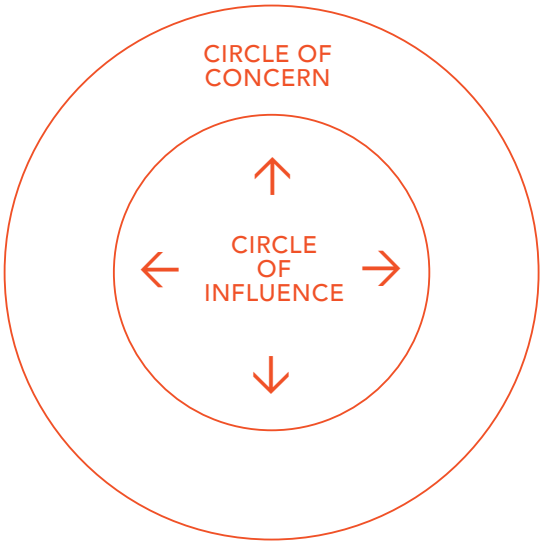
Auf andere nicht.

Stephen R. Covey war ein amerikanischer Hochschullehrer – und erfolgreicher Autor. Vielleicht kennen Sie seinen Bestseller **"The Seven Habits of Highly Effective People"**?

Von Covey stammt ein Modell, mit dem auch ich sehr gerne arbeite: **„The Circle of Concern/ Influence"**.

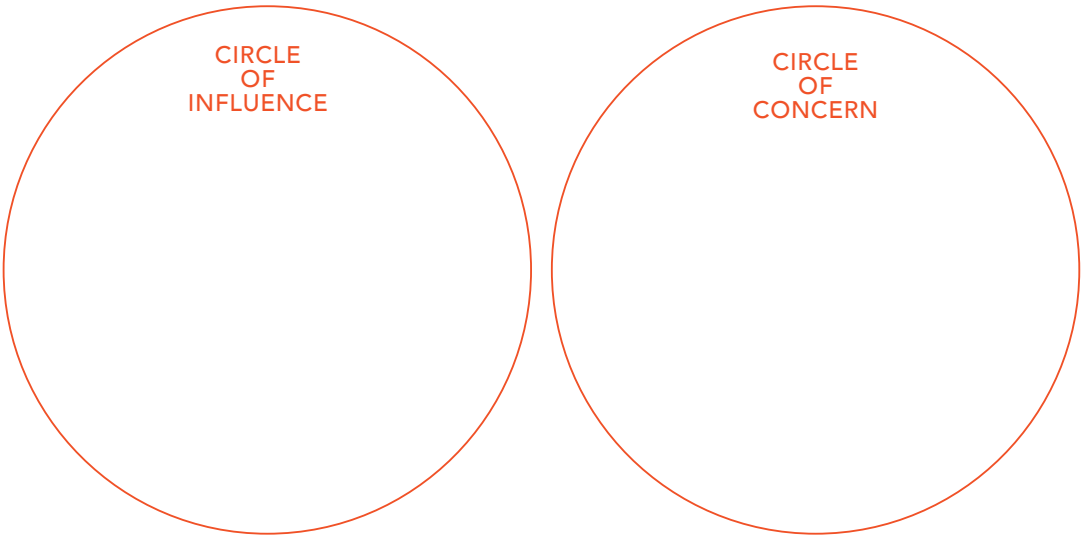
Wieso?

Weil es sehr gut Klarheit darüber verschafft, worauf wir Einfluss haben – wir unseren Fokus richten und damit in Stress geraten.



Modell: S. Covey „The seven habits of highly effective people"

ÜBUNG:



Schritt 1
Schreiben Sie alle Themen, die Sie derzeit beschäftigen, in den Einflusskreis („Circle of Influence“)

beispielsweise „klärendes Gespräch mit Mitarbeiter N.N. führen“, „für gute Stimmung im Team sorgen“ oder „meine Erfolge sichtbarer machen“

Schritt 2
Schreiben Sie in den Betroffenheitskreis („Circle of Concern“) alle Themen, die Sie derzeit beschäftigen, die Sie nicht oder nur wenig beeinflussen können

beispielsweise „gesamtwirtschaftliche Entwicklung meiner Firma“, „weitere Verbreitung des Coronavirus“, „schlechte Stimmung meines Chefs“ oder „mein kranker Vater“

Schritt 3
Wie beurteilen Sie das Verhältnis der beiden Kreise zueinander? Welcher der beiden Kreise bindet aktuell mehr Zeit und Energie?

Bis zu welchem Grad beschäftigen Sie sich mit Zuständen, die Sie nicht verändern können?

Bitte notieren Sie eine Prozentzahl neben dem „Betroffenheitskreis".

Wieviel Aufmerksamkeit und Zeit widmen Sie den Themen, die Sie tatsächlich verändern können?

Notieren Sie bitte die Prozentzahl neben dem „Einflusskreis".

Schritt 4
Was brauchen Sie, um die Themen im „Betroffenheitkreis" – also Themen, die eher unveränderbar sind –, zu akzeptieren und damit loszulassen?

Schritt 5
Was können Sie tun, um Ihren „Einflusskreis" auszudehnen?

Würdigung
Vielleicht spüren Sie es schon, wenn Sie Ihre Darstellung würdigen: Sobald wir uns stärker auf unveränderbare Dinge konzentrieren, zieht uns das Energie.

Konzentrieren wir uns dagegen auf Dinge, die wir aktiv selbst beeinflussen können, so gibt uns das Energie.

Der Betroffenheitskreis ist der Kreis der Sorge, der Angst und der Frustration.

DER EINFLUSSKREIS IST DER KREIS DER MACHT, DER FREIHEIT UND DER ENTSCHEIDUNG.

Den Unterschied zwischen den zwei Kreisen macht die **innere Haltung.**

Starke Führungspersönlichkeiten konzentrieren sich in erster Linie auf ihren Einflusskreis. Sie arbeiten aktiv an Themen, die sie beeinflussen können.

Proaktive Menschen versuchen, ihren persönlichen „Einflusskreis" zu vergrössern. Ihre Grundhaltung ist positiv, konstruktiv und offen.

Mit der US-Psychologin Carol Dweck könnte man insoweit auch von einem **„growth mindset"** sprechen, von einer wachstumsorientierten Geisteshaltung.

Reaktive Menschen dagegen konzentrieren ihre Zeit und Aufmerksamkeit eher auf Dinge, die sie nicht verändern können. Sie betrachten sich häufiger als Opfer der äußeren Umstände und der Einflüsse, die sie beklagen. Sie schränken sich in ihren Möglichkeiten ein, bleiben in der sogenannten Komfortzone.

Nach Carol Dweck würde man hier von einer **„starren Haltung"**, einem **„fixed mindset"**, sprechen.

Anders als Tiere können wir Menschen mit äußeren Reizen aktiv umgehen.

Wir können selbst entscheiden, wie wir reagieren.

Nehmen wir das beeindruckende Beispiel des österreichischen Psychologen Viktor E. Frankl, der drei Jahre in Konzentrationslagern die unmenschlichsten Bedingungen erleiden musste.

Frankl erkannte, dass die Aufseher ihm eines nicht nehmen konnten: die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie er mit seiner Situation umging. Frankls Freiheit existierte in dem schmalen Spalt zwischen äußeren Umständen und innerer Reaktion:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl der Reaktion. In unserer Reaktion liegt unsere Entwicklung und unsere Freiheit", sagte der Psychologe.

Entscheidend ist also unsere innere Haltung.

Wie wir den Umständen begegnen, die uns betreffen.

Sie haben die Wahl, zu entscheiden, wie Sie auf diese Umstände schauen und wie viel Energie Sie ihnen widmen möchten.

Entscheiden Sie heute mit Blick auf die Themen in Ihren zwei Kreisen:

→ Welche zwei Themen wollen Sie in Zukunft als gegeben akzeptieren und damit loslassen?

→ Bei welchen zwei Themen, die Sie beeinflussen können, wollen Sie etwas aktiv verändern? Was machen Sie konkret und wann?

Werden Sie aktiv. Entscheiden Sie und schaffen sich damit Freiraum.

Quellen:
- Stephen R. Covey, The Seven Habits of Highly Effective People, 1989, 2004
- Viktor E. Frankl, Trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, 1945
- Carol Dweck, Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge und Niederlagen bewirkt, 2011

Freiraum schaffen.

Ich bin Business Coach und unterstütze Führungspersönlichkeiten, sich mehr Freiraum zu schaffen.

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Führungskraft und Personalverantwortliche in einem großen Beratungsunternehmen habe ich mich vor mehr als acht Jahren als Business Coach selbstständig gemacht.

Ich unterstütze Führungspersönlichkeiten – Partner von Großkanzleien, Geschäftsführer mittelständischer Unternehmen, Gründer und Vorstände – dabei, ihr authentisches Führungsprofil zu entwickeln, sich strategisch stark aufzustellen und in die Selbststeuerung zu kommen.
Damit sie wieder Freiraum für ihre Bedürfnisse und sich selbst finden.

Klingt gut?

Dann schreiben Sie mir bitte gern eine kurze Mail, um ein telefonisches Vorgespräch zu vereinbaren.

MAIL@NICOLEZAETZSCH.DE

Copyright: Nicole Zätzsch 2020, Design und Umsetzung: Katrinundkerstin.de, Fotos: Steffen Jänicke