

## Dein Circle of Control



Der Circle of Control hilft dir, deine Energie auf Dinge zu richten, die du beeinflussen oder kontrollieren kannst – statt dich von Dingen stressen zu lassen, die außerhalb deiner Kontrolle liegen.  
Wir unterscheiden:

- **Kontrollierbar:** Was du direkt beeinflussen kannst (z. B. dein Verhalten, deine Gedanken, deine Entscheidungen)
- **Beeinflussbar:** Was du bedingt beeinflussen kannst (z. B. Teamstimmung, Trainingsklima)
- **Nicht kontrollierbar:** Was außerhalb deiner Kontrolle liegt (z. B. Wetter, Verhalten anderer)



### Übung: Dein persönlicher Circle of Control

- Innerer Kreis: „Was ich kontrollieren kann“
- Mittlerer Kreis: „Was ich beeinflussen kann“
- Äußerer Kreis: „Was ich nicht kontrollieren kann“

Denke an eine aktuelle Herausforderung (z. B. ein Wettkampf) und fülle die Kreise aus.

#### Reflexionsfragen

1. Was habe ich in letzter Zeit versucht zu kontrollieren, was eigentlich außerhalb meines Einflusses lag?
2. Wie hat sich das auf meine Energie oder Stimmung ausgewirkt?
3. Was wäre ein erster Schritt, mehr Energie auf den inneren Kreis zu richten?
4. Was gewinne ich, wenn ich Kontrolle abgebe, wo ich sie gar nicht habe?

