

**Die Selbstwirksamkeit steigern
mit dem Circle of Influence von Stephen Covey**

Abschlussarbeit zur Ausbildung zum systemischen Coach bei InKonstellation, Köln

Stefanie Skerra
Mai 2020

Vorwort

Ich möchte diese Abschlussarbeit den folgenden Personen widmen:

Als allererstes meinen Wegbegleitern während der kompletten Ausbildungszeit; wir haben viel gelernt, geweint, gelacht, wir waren verzweifelt, euphorisch, haben uns unterstützt, respektiert und waren am Ende alle erfolgreich. Weil wir es können und die Zweifel daran nicht zugelassen haben!

- Evgeniya:** Du bist ein Engel! Danke, dass du mich ständig mit dem Auto abgeholt hast. Ich stehe tief in deiner Schuld!
- Chrissi:** Bavaria first! Danke für deine Professionalität und Energie und unsere gemeinsame Timeline :-)
- Eva:** Danke für deine Ruhe. In dir liegt so viel Kraft! Du wirst damit so viele Menschen unterstützen und glücklich machen. Glaube an Dich :-)
- Uwe:** Never forget. Unser Gespräch auf der Parkbank. Ich halte immer noch an deinen Worten fest: „Scheiß auf Perfektionismus.“ ;-)
- Anja:** Fleißigste und strebsamste Dame ever. Wo soll das hinführen? Wir haben GROSSES zu erwarten!
- Alex:** Wir sehen uns in München; ich freue mich so sehr darauf!!!
Keep your head up high!
- Robert:** Ich bewundere deinen Mut und bringe dir den tiefsten Respekt für deinen Weg entgegen. You can make it happen, you can make it real!
- Sarah:** Business-Woman de luxe. Nehmt euch in Acht, liebe Männer. Hier kommt Sarah!
- Elke:** Danke für den Koala, der mich auf ewig mit dir verbindet. Ich werde ihn immer in Ehren halten :-)
- Pia:** Deine Wissbegierigkeit und Entschlossenheit für Dinge einzustehen ist einzigartig. Ich bin mir sicher du wirst dein Licht in die Welt bringen!
- Heike:** Großartige Frau. Großartig! Gebildet! Empatisch! Mondän! Erquickend!
Vertrauensvoll! Herzlich! Love you!
- Sabrina:** Du bist so eine weise Seele! Es war mir eine große Freude, eine Ehre und der Hammer!
- Nora:** Die Luftballons fliegen und die Dementoren hast du erfolgreich verdrängt. Danke für dein Coaching in der Küche!
- Claudia:** Hallöchen! Ich liebe deine „Thematik“ mit Schokolade und Schwerkraft. Fängt beides mit „Sch“ an. Schön :-)
- Shannon:** @AIDA, you couldn't have hired a better person. We have a lot to expect!
- Andrea:** Der Lindenthaler Tierpark wird mit uns in die Geschichte eingehen. Danke für die Spaziergänge und die Esel :-)
- Sven:** Happy socks forever. Danke für die fortwährende fantastische Auswahl!
- Verena:** Selbst wenn unsere gemeinsame Zeit nur kurz war, bin ich sehr dankbar, dass du meinen Weg gekreuzt hast und ich Dich kennen lernen durfte!

Des Weiteren möchte ich mich sehr herzlich bedanken bei:

Nadine Nierentz: Danke, danke, danke! Danke für deine Empathie, deine Authentizität, deine Leichtigkeit, deine Professionalität, deine Ambivalenz ;-), deine Ruhe, dein Lachen, deine Blumen, deine Kerzen, deine Musik und dass du uns auf dem Weg begleitet hast.

Zudem noch ein großes Dankeschön an **Timo Schlage** und **Frank Gieth**. Menschen wie ihr machen die Welt ein bisschen besser!

Ein ganz besonderer Dank geht an **Dr. Manfred Wagner**.

Manfred du bist ein wunderbarer Mensch, von dem ich während dieser Ausbildung am meisten lernen durfte. Deine Professionalität und Authentizität, mit denen du arbeitest haben mich umgehauen und inspiriert. Du hast mir beigebracht immer das Beste zu geben und an mich zu glauben. Danke für das unglaubliche Coaching, welches ich mit dir erleben durfte. Die Problemlöse-Gymnastik steckt mir immer noch in den Knochen ;-)

Manfred, you rock my world!

***DANKE an alle wunderbaren Menschen.
Ihr seid einzigartig, kraftvoll und strahlend!***

Stephen Covey's Circle of Influence **Nimm Einfluss auf dein Leben und steigere deine Selbstwirksamkeit!**

Selbstwirksamkeit – was ist das überhaupt?

Das ist das Vertrauen in deine eigenen Möglichkeiten, deine persönliche Gewissheit Anforderungen gewachsen zu sein und Herausforderungen meistern zu können – das ist Selbstwirksamkeit. Wenn du zum Beispiel felsenfest davon überzeugt bist, dass du einen Marathonlauf bewältigst, wirst du wahrscheinlich ins Ziel kommen. Deine Chancen dafür steigen allein schon deshalb, weil du an dich glaubst. Demnach hat das Wissen um deine eigene Stärke einen extrem großen Einfluss auf dein Verhalten. Mit einem hohen Maß an Selbstwirksamkeit gehst du optimistischer an Dinge heran und zeigst dabei größeres Durchhaltevermögen als eine Person mit weniger Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Selbstwirksam fühlst du Dich immer dann, wenn du selber dein Leben gestaltest, also etwas erschaffen hast und verantwortlich für das Ergebnis bist. Und genau die Selbstverantwortung ist eins der wesentlichen Elemente auf dem Weg hin zur Selbstwirksamkeit – zu dem Gefühl, dass du in deinem Leben selber entscheidest und nicht wie ein Fähnchen im Wind umhergeweht wirst ♥

Wenn sich das alles so einfach anhört, warum besitzen manche Menschen eine größere Selbstwirksamkeit als andere?

Klar ist mittlerweile, dass die Grundlage dafür in den ersten sieben Jahren unseres Lebens liegt. Wir werden in dieser Zeit geprägt von der Umwelt, unseren Eltern, Verwandten, Freunden, Lehrern usw. Die Erfahrungen in dieser Zeit beeinflussen maßgeblich unsere Wahrnehmungen und unsere Wirksamkeit. Wer Kinder ernst nimmt und ihnen etwas zutraut, der verhilft ihnen zu einer größeren Selbstwirksamkeit. Wer hingegen übertrieben fürsorglich ist, bewirkt das Gegenteil. So erkennt ein Baby den Zusammenhang zwischen Schreien und dem Auftauchen seiner Eltern: Aktion und Reaktion, Ursache und Wirkung, Handlung und Ergebnis – daraus gewinnt ein Kind das Bewusstsein, selbst etwas bewegen zu können. Es lernt, dass es etwas verändert. Dieser Prozess setzt sich ein Leben lang fort. Je mehr positive Effekte sich einstellen, sprich je mehr Erfolge man sein Leben lang sammelt, desto größer wird das Potenzial der Selbstwirksamkeit sein. War das bei dir nicht der Fall? Keine Panik, das kannst du lernen ♥

Warum ist Selbstwirksamkeit wichtig?

Fehlt es dir an der nötigen Selbstwirksamkeit, stehst du dir in vielen Situationen mit deiner Haltung und Handlung selbst im Weg. Statt an Dich selbst zu glauben, redest du Dich und dein Können klein und schaffst es schon deshalb nicht, dein Ziel zu erreichen. Deine Selbstwirksamkeit ist dafür verantwortlich, welche Entscheidungen du triffst, welche Ziele du dir setzt und ob du überhaupt etwas tust oder es von Anfang an bleiben lässt. Wir tun also prinzipiell nur was, von dem wir auch glauben, es tun zu können.

Beispiel: Du weißt, dass du deiner Gesundheit zuliebe mit dem Rauchen aufhören solltest. Wenn du nicht daran glaubst, das schaffen zu können, wirst du es erst gar nicht versuchen. Stattdessen glaubst du, dass die Sucht zu stark oder die Umstände zu schwierig sind oder oder oder....

Bist du allerdings von deiner Disziplin und deiner Willensstärke überzeugt, wirst du das Rauchen aufgeben ♥

Auf welchem Weg begegnest du dem Leben?

Es gibt genau zwei Wege wie du dem Leben begegnen kannst. Entweder in der Opferrolle oder als Verantwortlicher für dein Leben.

Wenn du dem Leben in der Opferrolle begegnest:

- tust du Dinge, die du eigentlich nicht tun willst
- denkst du dir: „Wenn sich das (Außen) ändern würde, wäre alles viel besser!“
- fühlst du Dich resigniert
- beschwerst du Dich über Kollegen, Vorgesetzte, Misserfolge, das Wetter usw.

Ich weiß, dass es schwer zu verstehen ist, dass DU Verantwortung für dein Leben hast. Es nützt nichts, sich die Frage zu stellen, ob du Schuld bist an deiner eigenen Lage. Ich persönlich finde zudem, dass die Frage nach der Schuld grundsätzlich nicht sinnvoll ist. Schuld kann nie einseitig verteilt werden.

Frag Dich lieber, *was momentan zu deiner Situation beiträgt?* ♥

Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit steigern?

Deine Selbstwirksamkeit steigert du, indem du Einfluss nimmst, wo es möglich ist, und nicht deine Energie verschwendest mit Dingen, die sich nicht ändern lassen! Diese Aktion raubt dir nur Zeit und macht dich unglücklich.

Eigentlich furchtbar banal, nur leider verlieren wir das im Alltag so schnell aus dem Blick.

Wie viel Zeit des Tages verbringst du damit, Dich zu ärgern oder dir Sorgen zu machen über Dinge, die du nicht beeinflussen kannst? Wie oft schimpfen deine Kollegen oder dein Partner, ohne auch nur einer Verbesserung oder einer Lösung näher zu kommen. Brauchst du Beispiele?

Vielleicht wolltest du an deinem morgigen freien Tag eine wunderschöne Wanderung machen, aber der Wetterbericht sagt Regen voraus? Das war ja so klar! :-)

Die Arbeit ist geschafft, du willst nur noch nach Hause, aber leider stehst du (mal wieder) im Stau auf der A3? Immer passiert mir das :-)

Eigentlich hattest du morgen eine Karte für ein Konzert und jetzt liegst du mit einer Erkältung flach? Womit hab' ich das verdient? :-)

Du hast ein wunderbares Abendessen für Dich und deinen Schatz gezaubert und jetzt muss er oder sie länger arbeiten? Na super, ...wofür habe ich mir die Mühe gemacht? :-)

Ich könnte unendlich weitermachen und ich bin mir sicher, dir fallen selber tausende weitere Beispiele ein. Familie, Freunde, Partnerschaft, Freizeit. Es warten immer und überall Herausforderungen und Probleme auf uns, und manchmal hat man das Gefühl, dass man ständig von „Baustellen“ umgeben ist.

Es ist leicht, sich in solchen Momenten aufzuregen, sich zu sorgen, zu resignieren oder immer und immer wieder über die gleichen Dinge zu jammern. Aber ganz ehrlich: bringt dich das weiter? Ganz sicher nicht. Im Gegenteil, es raubt dir unheimlich viel Energie und Kraft. Nimm lieber Einfluss, wo es möglich ist und verschwende nicht deine Energie für Dinge, die sich sowieso nicht ändern lassen! ♥

*Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Bevor du Energie oder Aufmerksamkeit auf unveränderbare Dinge verschwendest, stell dir zwei entscheidende Fragen:

1. Kann ich die Situation beeinflussen?
2. Wenn ja, zu einem Aufwand, der es mir wert ist?

Wenn du zweimal mit ja geantwortet hast, geh' offensiv an das Thema ran. Bei mindestens einmal nein halte Dich nicht damit auf! ♥

Der Begründer Stephen Covey

Stephen Covey (*1932; † 2012) war ein US-amerikanischer Bestseller-Autor von Selbsthilfe-Büchern und Hochschullehrer an der Jon M. Huntsman School of Business der Utah State University. Sein Buch *Die 7 Wege zur Effektivität (Original: The Seven Habits of Highly Effective People)*, aus dem ich vieles für diese Abschlussarbeit verwende, ist ein Klassiker und eines der einflussreichsten Bücher, die jemals geschrieben wurden. Seit der Erstveröffentlichung 1989 gehört es mit über 30 Millionen verkauften Exemplaren weltweit auch heute noch zu den wichtigsten Business-Bestsellern und hat auch nach fast 30 Jahren weder an Relevanz noch an Aktualität verloren ♥

Das Modell „Circle of Influence“

Stephen Covey hat uns mit seinem Modell „Circle of Influence“ ein wahnsinnig mächtiges Tool hinterlassen, welches unglaublich weitreichend ist und in dem so viel Stärke liegt. Mich hat es vom ersten Moment an fasziniert und überzeugt. Wie mit allem im Leben kommt von nichts natürlich nichts, und auch hiermit muss man sich beschäftigen und es verinnerlichen. Selbst wenn du es nicht sofort verinnerlichen kannst, kann dir ein Blick darauf helfen, dich auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren: die, die in deinem Einflussbereich liegen.

Stephen Covey geht davon aus, dass unser Leben in folgenden Bereichen abläuft:

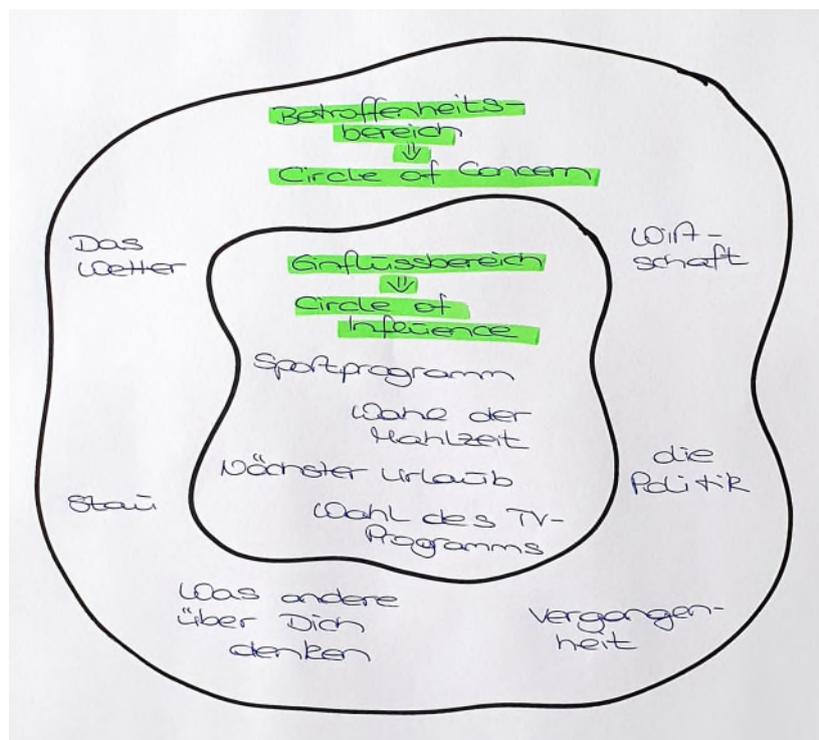
Der „Circle of Concern“ - Der Betroffenheitsbereich

Dieser (leider) größere Bereich umfasst alle Dinge, die dich gedanklich beschäftigen und auf Dich einwirken. Positiv wie negativ; aber meistens negativ: Dinge, die dich ärgern, dir Sorgen bereiten, deine Aufmerksamkeit beanspruchen und sich deiner Kontrolle entziehen. Wichtig ist hierbei zu wissen, dass das alles Aspekte sind, die du **nicht** beeinflussen kannst. Typische Alltagsbeispiele sind das Wetter oder der Stau während der Rush hour!

Der „Circle of Influence“ - Der Einflussbereich

In diesem (noch kleineren) Bereich findest du all die Dinge, auf die du direkten Einfluss nehmen kannst und die du dadurch auch (mit)gestalten kannst. Alltagsbeispiele: Was esse ich heute? Wann treibe ich Sport? Du siehst schon, dass ist definitiv der coolere Bereich, den es auszuweiten gilt ♥

Stephen Covey stellt die Bereiche in Form von Kreisen grafisch dar:



Ich finde es wahnsinnig spannend diese Kreise vor sich zu sehen, sich zu reflektieren und sich bewusst darüber klar zu werden, in welchem Bereich man selber denkt. Probiere es aus!

Für Dich ist es wichtig zu erkennen, in welchem Bereich sich deine Gedanken bewegen. Wenn sich deine Gedanken überwiegend im Betroffenheitsbereich (dem äußeren Kreis) bewegen, siehst du Dich häufiger als Opfer, denkst negativ und bist anfälliger für Stress.

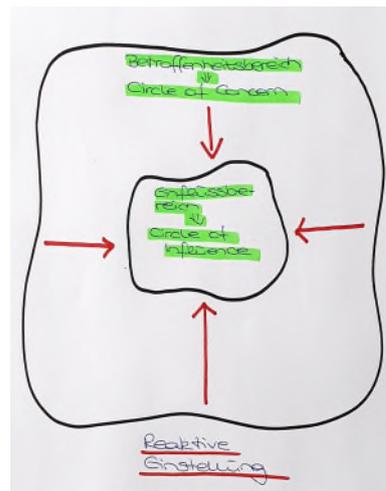
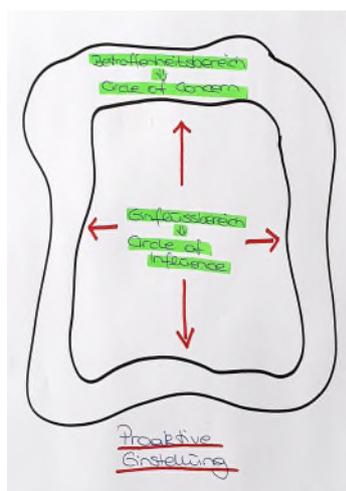
Das Gefühl, selbst Einfluss auf den Lauf der Dinge zu haben, hat enorme Auswirkungen auf unsere Weltsicht: wenn du überwiegend in Optionen denkst, bist du glücklicher und aktiver ♥

„Love it, accept it, change it or leave it.“

Wie wirst du nun zum Gestalter deines Lebens und vergrößerst deinen Einflussbereich?

Je mehr Aufmerksamkeit wir den Dingen widmen, die wir nicht ändern können, desto mehr Raum nehmen sie ein. Unsere Energie folgt immer der Aufmerksamkeit! Wenn wir dagegen unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge lenken, die wir beeinflussen können, wird unser *Circle of Influence* größer. Unser Verhalten ist immer abhängig von unseren Entscheidungen, nicht von unseren Rahmenbedingungen!

Geh' proaktiv an die Dinge ran. Proaktive Menschen haben ihren Fokus auf beeinflussbaren Dingen und verspüren dadurch weniger Stress. Du kannst ein Problem zum wiederholten Mal wälzen oder darüber jammern; du könntest Dich aber stattdessen fragen: „Hab' ich Einfluss darauf, das Problem zu lösen?“ Wenn ja, dann überlege dir aktiv was zu tun ist und mach deinen Einfluss geltend. Wenn du so handelst, handelst du proaktiv ♥



Jeder von uns kennt das Gefühl, dass wir Steine in den Weg gelegt bekommen und wir nur Probleme an der Backe haben. Es hilft, wenn wir uns in diesen Situationen reflektieren und uns hinterfragen: wer oder was löst dieses momentane Gefühl in uns aus? Zudem können wir unsere Verhaltensmuster anschauen und durch eine proaktive Einstellung verändern. Schau dir die folgenden Beispiele an und überlege, wo du Dich wiederfindest:

Passive (reaktive) Einstellung

resignieren
mitlaufen
bedauern
jammern
sich sorgen
beschuldigen

Proaktive Einstellung

analysieren
engagieren
Lösungen entwickeln
hinterfragen
Rahmenbedingungen annehmen
ausprobieren

Ziemlich eindrucksvoll, oder?

Aktive Menschen mit großem Einflussbereich legen die Verhaltensweisen auf der rechten Seite an den Tag. Sie sind aktiv und gestalten ihre Umwelt.

Die Beispiele zeigen deutlich, wer sich in welchem Kreis bewegt. Selbst wenn die aktive Person nicht immer Erfolg haben wird, wird sie ein größeres Gefühl der Selbstbestimmtheit haben – und das motiviert.

Wie setzt du das nun alles in die Praxis um?

♥ Suche dir eine Vertrauensperson, die Dich unterstützt und dir zur Seite steht ♥

So ein Mensch ist Gold wert. Diese Person sollte natürlich selbst eine große Portion Selbstwirksamkeit besitzen. Dann stärkt Sie dir den Rücken, ist Berater und gibt dir Feedback!

♥ Besinne Dich auf deine Stärken ♥

Denn davon hast du eine Menge! Stelle eine Liste auf mit den Dingen, die du besonders gut kannst und die dir in der Vergangenheit schon einmal Erfolg gebracht haben. Sei stolz darauf! Fokussiere Dich darauf und verspreche dir, du läufst keine Gefahr, an daran orientieren Aufgaben zu scheitern.

♥ Setze dir Ziele ♥

Achte darauf, dass deine Ziele nicht zu groß, sondern eher realistisch sind. Nimm dir also kleinere Aufgaben vor. Das sorgt für ein schnelles und echtes Ergebnis, welches motivierend wirkt!

♥ Bleib' bei der Auswahl deiner Aufgabe nicht zu sehr in deiner Komfortzone ♥

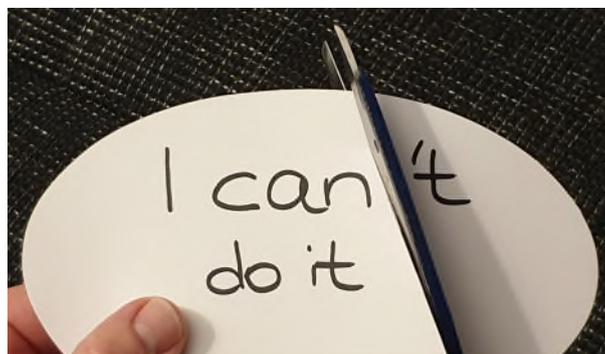
Für einen ausgeprägten Lerneffekt musst du Dich schon ein wenig anstrengen. Wenn du merkst, dass du durch Anstrengung dein Ziel erreichst, so siehst du Dich auch zukünftig dazu in der Lage. Du musst etwas lernen um Erfolg zu haben. Erst dann wird dir bewusst, dass du durch dein Handeln etwas beeinflussen kannst. Sollte dies nicht der Fall sein, weil deine Herausforderung zu gering gewählt ist, überdenke diese und wage Dich ruhig ein wenig aus deinem Schneckenhaus raus.

♥ Lerne von Anderen ♥

Beobachte Menschen, die mit gutem Beispiel voran gehen und Herausforderungen meistern. Nimm Sie dir als Vorbild! Das funktioniert allerdings nur dann, wenn du zwischen dem Handelnden und dir eine gewisse Ähnlichkeit entdeckst. Denn nur dann schreibst du dir die selben Fähigkeiten zu. Ganz nach dem Motto: Was Sie/Er kann, das kann ich auch!

♥ Feier' dich selbst ♥

Feier' deine Erfolge und sage dir immer und immer wieder wie gut du bist! Ermutige Dich und verschaffe dir Zuspruch. In Verbindung mit echtem Fortschritt kann das stark unterstützend und motivierend wirken. Außerdem wirkt es sich positiv auf die Selbstwirksamkeitserwartung aus und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.



Go for it ♥