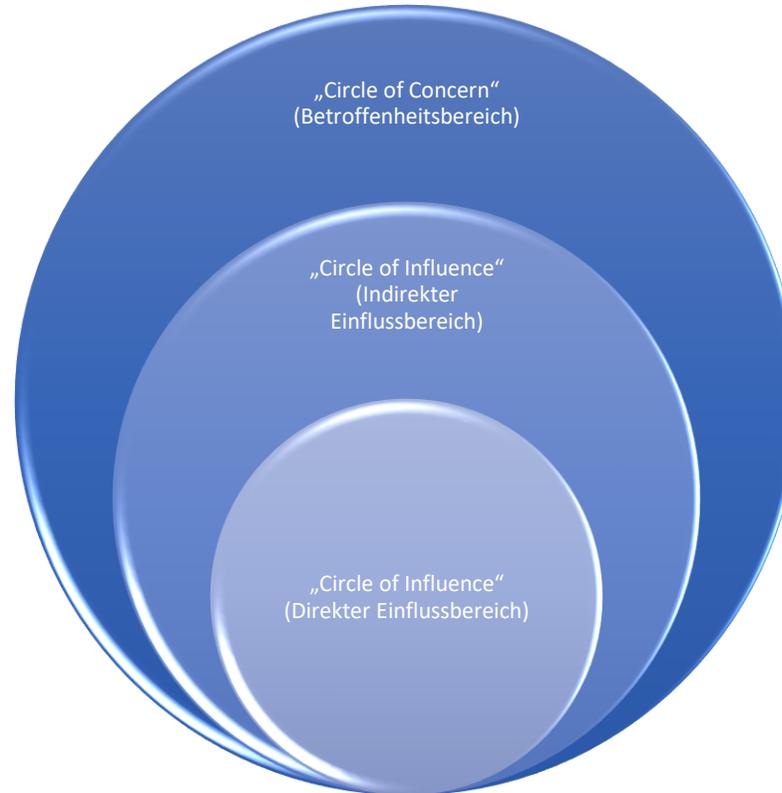


## Thema «Achtsamkeit und Akzeptanz»: Circle of Concern & Influence

1. Welche Themen beschäftigen dich gerade?
2. Kann ich dieses Thema beeinflussen?  
Wenn nicht, dann gehört es in den Aussenkreis!
3. Kann ich dieses Thema beeinflussen?  
Wenn ja, dann überlege dir:
  - 3a. Kann ich bei diesem Thema selbst handeln? Dann kommt es in den Innenkreis!
  - 3b. Kann ich das nur mit anderen zusammen bearbeiten? Dann kommt es in den mittleren Kreis!



- ➔ Der äussere Kreis: Wir können diese Themen nicht beeinflussen! (z.B. Wetter, hohe Benzinpreise) = verschwendete Energie!
- ➔ Der mittlere Kreis: Wir haben indirekten Einfluss auf diese Themen.
- ➔ Der innere Kreis: Wir haben direkten Einfluss auf diese Themen.