

# EINFLUSS-SPHÄREN

Worauf habe **ich** Einfluss?

Die Dinge, die einen beschäftigen, fallen grundsätzlich in eines von drei Gebieten:

- Dinge, auf die ich **keinen Einfluss** habe  
(z.B. auf die Reflexe anderer Menschen, auf das Wetter; dort, wo der Zugriff entzogen ist)
- Dinge, auf die ich nur **indirekten Einfluss** habe  
(z.B. auf das Verhalten anderer Menschen; diese entscheiden selber, wie sie mit meiner Einflussnahme umgehen)
- Dinge, auf die ich **direkten Einfluss** habe  
(z.B. alles, was mit meinem eigenen Verhalten zu tun hat)



Probleme, auf die ich **keinen Einfluss** habe, erfordern, dass ich sie lasse. Ich kann lernen, diese Probleme echt und friedvoll zu akzeptieren und mit ihnen leben lernen, auch wenn ich sie nicht mag. Auf diese Weise gebe ich diesen Problemen nicht die Macht, mich unter Kontrolle zu haben. Ich **lebe** das Leben – das Leben lebt mich. Meine Fähigkeiten konzentriere ich auf einen akzeptierenden Umgang – anerkennen, was ist.

Probleme, auf die ich **indirekten Einfluss** habe, löse ich dadurch, dass ich meine Einflussmethoden verbessere. Es gibt viele verschiedene Methoden, als Mensch Einfluss zu nehmen, so unterschiedliche wie Mitgefühl oder Konfrontation, Vorbild oder Überredung. Es ist sehr befreiend, die Vorstellung zu akzeptieren, dass ich lebenslang neue Einflussweisen **lernen** kann, statt mich immer wieder alter, nicht-nützlicher Methoden zu bedienen, um andere zu verändern.

Probleme, auf die ich **direkten Einfluss** habe, löse ich dadurch, dass ich meine Verantwortung **wahrnehme**. Gelegenheiten dazu finden sich andauernd. Ich kann sogar meine Gewohnheiten verbessern. Denn gute Gewohnheiten zählen zu den effektivsten Wegen, erfolgreich zu sein.

Unabhängig davon, ob ein Problem direkt, indirekt oder gar nicht von mir zu beeinflussen ist, halte ich den **ersten Schritt** zur Lösung in den Händen. Meine Gewohnheiten, die Art, wie ich Einfluss nehme, und die Art, mit Problemen, die außerhalb meiner Kontrolle sind, umzugehen, das alles liegt in meinem eigenen Einflussbereich. Als Mensch bin ich das einzige Wesen weit und breit, das Stellung zu den Dingen beziehen kann.

Wann immer ich glaube, das Problem sei „*da draußen*“, ist dieser Gedanke Teil des Problems. Ich **gebe** dem, was da draußen ist, die Macht, Kontrolle über mich zu haben. Meine Vorstellung ist „*von außen nach innen*“. Was da draußen ist, muss sich verändern, bevor ich mich verändern kann/will.

Beachte ich den Bereich, auf den ich direkten Einfluss habe, ist meine Vorstellung „*von innen nach außen*“: **Ich kann** anders sein und dadurch positive Veränderungen in dem **bewirken**, was da draußen ist, ich kann erfindungsreicher sein, ich kann sorgfältiger sein, ich kann kreativer sein, ich kann kooperativer sein, ich kann ... – ich **will** ...! – **sein** und tun –? – **Ich** tue es.

Wenn ich wirklich meine Situation verbessern will, kann ich an der einen Stelle anfangen, über die ich wirklich die Kontrolle habe – **bei mir selbst**. Die Arbeit an mir selbst ist die positivste Art, **Einfluss** auf meine Situation zu nehmen.

Manchmal ist es das Einfachste und Wirksamste, was ich **tun** kann, einfach glücklich zu **sein** und es in einem echten Lächeln auch zu **zeigen**. Damit schade ich niemandem.

## Zitate und Weisheiten

»Gott gebe 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.«  
wahrscheinlich **Friedrich C. Oetinger** 1702 – 1782

WOMIT ANFANGEN?

Aber wo sollte ich anfangen?  
Die Welt ist so groß.  
Deshalb werde ich mit dem Land beginnen,  
das ich am besten kenne, mit meinem eigenen.  
Aber auch mein Land ist sehr groß.  
Ich beginne deshalb am besten mit meiner Vaterstadt.  
Aber auch meine Vaterstadt ist groß.  
So werde ich lieber mit meiner Straße,  
nein, mit meinem Elternhaus,  
nein, mit meiner Familie beginnen. –  
Nein! Vergessen wir das alles!  
Ich werde bei mir selbst anfangen.

**Elie Wiesel** \*30.09.1928

Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.

**Jean Anouilh** 1910 – 1987

Es gibt keinen größeren Köder als Verlangen,  
keinen größeren Fluch als Unzufriedenheit,  
kein größeres Mißgeschick als Habgier.  
Wer weiß, daß genug genug ist, wird immer genug haben.  
**Laotse**, (6. oder 4. - 3. Jh. v. Chr.), chinesischer Philosoph, Begründer des Taoismus

Der Ursprung allen Konfliktes zwischen mir und meinen Mitmenschen ist,  
dass ich nicht sage, was ich meine, und dass ich nicht tue, was ich sage.

**Martin Buber** 1878 – 1965

Glücklich, wer mit den Verhältnissen zu brechen versteht,  
ehe sie ihn gebrochen haben.

**Franz Liszt**, Komponist und Schriftsteller, 1811 - 1886

Man weiß nie, was daraus wird, wenn die Dinge verändert werden. Aber weiß man denn, was  
draus wird, wenn sie nicht verändert werden?

**Elias Canetti** 1905 – 1994

Angesichts der Kürze unseres Lebens ist es mehr als verwunderlich, dass wir uns nicht mehr Zeit  
zum Leben nehmen.

**Ernst Ferstl** \*1955

Nicht weil es schwer ist wagen wir etwas nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

**Seneca**, römischer Philosoph und Dichter 4 v. Chr. bis 65 n. Chr.

Es gibt nur einen Weg zum Glück, und der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge um Dinge,  
die jenseits der Grenzen unseres Einflussvermögens liegen.

**Epiket**, antiker Philosoph, \* um 50 ; † um 125