

## Blogbeitrag mentale Gesundheit – Coaching - BGM

---



# Getriggert vom Alltag? Wie du mit dem Circle of Influence mental gelassen bleibst

Von Rachel Zapp

## „Warum ärgert mich das immer noch?“

Manchmal ist es nicht der große Konflikt oder das einschneidende Erlebnis, das uns aus der Balance bringt – sondern die Summe kleiner, scheinbar unbedeutender Dinge: eine unfreundliche E-Mail, ein kritischer Blick, eine verpasste Information. Und plötzlich kreisen unsere Gedanken stunden- oder tagelang darum.

Warum reagieren wir so stark auf Kleinigkeiten? Warum rauben uns Dinge Energie, die objektiv betrachtet keine große Rolle spielen sollten?

In diesem Artikel beleuchte ich die psychologischen Mechanismen dahinter – und zeige auf, wie das Modell des Circle of Influence (Einflusskreis) helfen kann, mentale Belastung zu reduzieren.

### IN DIESER AUSGABE

---

in diesem Artikel erfährst Du, wie du gezielter zwischen dem unterscheiden kannst, was du beeinflussen kannst – und das was du getrost loslassen darfst. Mit einem praktischen Selbstcheck zur Anwendung im Alltag,

## Kleinigkeiten als emotionale Trigger

Psychologisch betrachtet sind viele „Kleinigkeiten“ gar keine. Sie sind emotionale Trigger: Sie berühren unbewusste Grundbedürfnisse – z. B. nach Wertschätzung, Sicherheit oder Zugehörigkeit. Wenn diese Bedürfnisse verletzt werden (auch subtil), reagiert unser System mit innerer Alarmbereitschaft. Oft unbemerkt.

Das Gehirn reagiert nicht auf die Tatsache, sondern auf die Bedeutung, die wir ihr beimessen. Diese Mikro-Stressoren addieren sich zu einer anhaltenden inneren Unruhe. Wir kreisen gedanklich um Dinge, die wir nicht ändern können – und verlieren Energie genau dort, wo wir eigentlich keine Einflussmöglichkeit haben.

## Warum das so lange nachwirkt

- Ruminieren (Gedankenkreisen): Wir spielen die Szene im Kopf immer wieder durch – auf der Suche nach Erklärung oder Kontrolle.
- Verletzte Erwartungen: Unser inneres Wertesystem wurde nicht gespiegelt. Das erzeugt kognitive Dissonanz – also inneren Spannungszustand.
- Hilflosigkeit: Wir spüren, dass wir nichts tun können – keine Klärung, keine Wiederholung, keine Einflussnahme. Genau hier beginnt das, was Stephen R. Covey als „Circle of Concern“ bezeichnet.

## Circle of Concern vs. Circle of Influence

Covey unterscheidet drei Kreise:  
Drei Zonen unseres Denkens und Handelns:

1. Circle of Control – alles, worüber du direkte Kontrolle hast (z. B. dein Verhalten, deine Reaktion, deine Entscheidungen)
2. Circle of Influence – Dinge, die du durch Kommunikation, Haltung oder Kooperation beeinflussen kannst
3. Circle of Concern – alles, was dich betrifft, du aber nicht beeinflussen kannst (z. B. das Wetter, politische Entscheidungen, das Verhalten anderer)

Viele alltägliche Belastungen befinden sich im äußeren Kreis – wir können sie nicht ändern, aber wir tragen ihre Wirkung weiter in uns.

## Vom Grübeln zur Gestaltung: Der Perspektivwechsel

Der entscheidende Schritt: Verlasse bewusst den Circle of Concern – und aktiviere deinen Circle of Influence.

Beispiel:

„Sie hat mich übergangen.“

→ Circle of Concern: „Das war respektlos.“

→ Circle of Influence: „Wie kann ich für mich Klarheit aufbauen?“



Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass das sogenannte Default Mode Network (DMN) unseres Gehirns beim Grübeln besonders aktiv ist – insbesondere bei negativen sozialen Erfahrungen (z. B. vgl. Andrews-Hanna et al., 2014). Chronisches Ruminieren ist ein bekannter Risikofaktor für depressive Entwicklungen (vgl. Nolen-Hoeksema, 2000). Der gezielte Fokus auf den Circle of Influence kann diese Tendenz unterbrechen und fördert die wahrgenommene Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997), ein zentraler Schutzfaktor für mentale Gesundheit.

## Reflexionsimpuls für den Alltag

Frag dich selbst:

„Ist das gerade in meinem Einflussbereich? Oder beschäftigt es mich, ohne dass ich es verändern kann?“

Wenn Zweiteres zutrifft:

- Erkenne es bewusst an
- Entziehe ihm Energie durch Akzeptanz
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du selbst steuern kannst: deine Haltung, deine Selbstfürsorge, deinen Ausdruck



### Fazit:

Wer lernt, den eigenen Fokus bewusst auf die Zone der Einflussnahme zu lenken, reduziert nicht nur mentale Belastung, sondern stärkt auch Resilienz und Selbstwirksamkeit.

Auch ich kenne diese Gedankenspiralen – sie sind menschlich. Aber ich habe gelernt: Nicht jede Kleinigkeit verdient meine Energie. Was ich beeinflussen kann, gestalte ich aktiv. Was ich nicht beeinflussen kann, lasse ich los – Schritt für Schritt. Das ist keine Schwäche, sondern mentale Selbstführung.