

# 3E Coaching

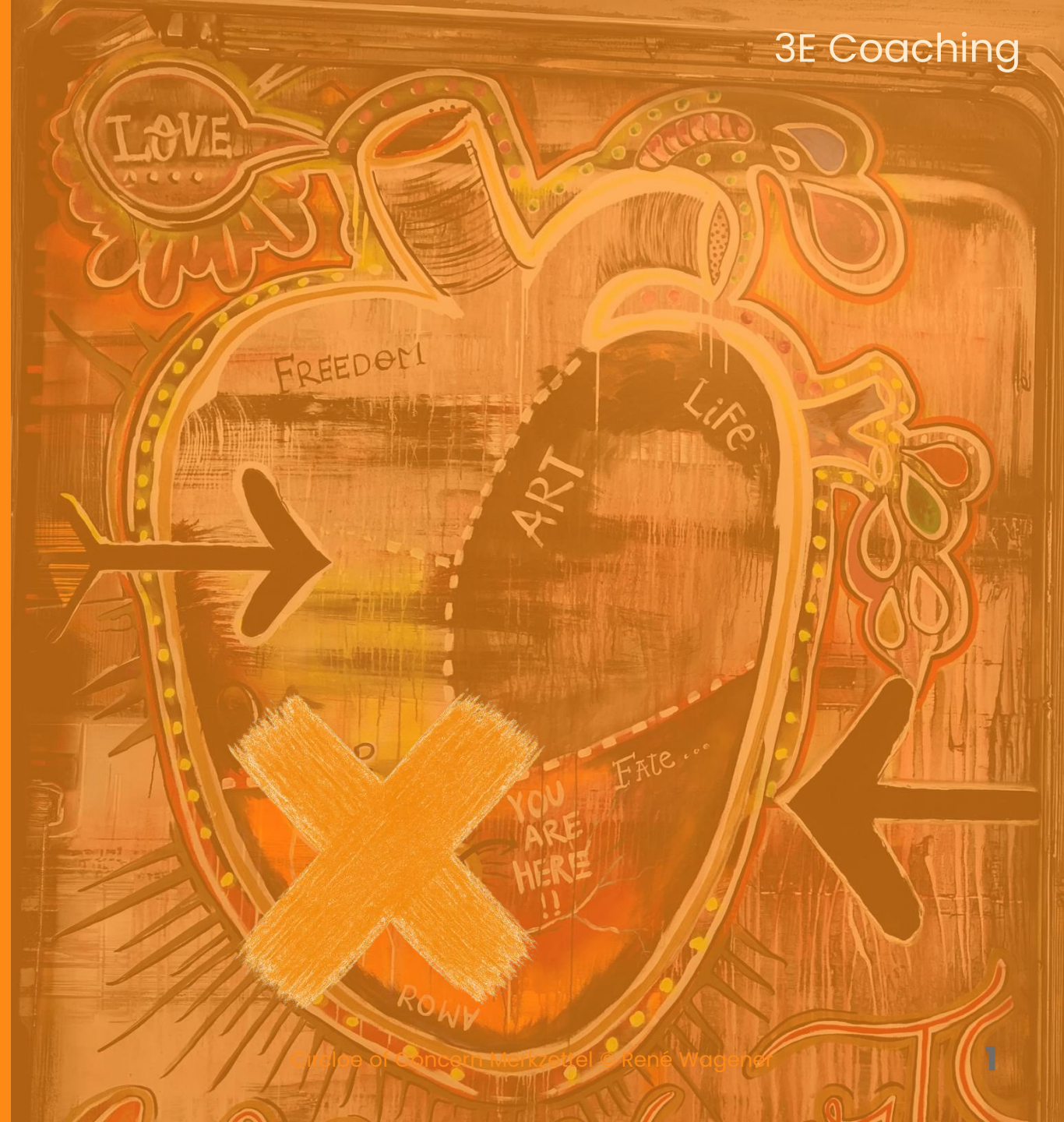
## Do what matters:

### Circle of concern

#### Merkzettel

In diesem Merkzettel erfährst du, wie du im Rahmen des 3E-Coachings mit dem Circle-Modell Ordnung in komplexe Situationen bringst – ohne dich selbst zu überfordern.

3E Coaching



# Circle of control sind an sich drei Kreise – es geht um Selbststeuerung

Du kennst den Podcast ([Link](#)) zum Thema – hier das Modell für deine innere Ordnung

## Wie du den „Circle of Control“ im Coaching für dich nutzen kannst

Das Modell der drei Kreise geht auf Stephen R. Covey zurück und wurde in den 1980er-Jahren als Teil seines Verständnisses von persönlicher Wirksamkeit und Verantwortung bekannt.

Es ist weniger als Technik gedacht, sondern als Haltungs- und Ordnungsmodell für den Umgang mit Komplexität, Unsicherheit und Überforderung.

Im Coaching kann dir dieses Modell helfen, deine Energie gezielter einzusetzen. Es unterstützt dich dabei, deinen Fokus auf die Bereiche zu lenken, in denen du tatsächlich etwas bewirken kannst – statt dich von Themen vereinnahmen zu lassen, die außerhalb deiner Steuerungs- oder Einflussmöglichkeiten liegen.

### 1. Circle of Control (Steuerungsbereich)

Dieser Kreis umfasst alles, was du direkt selbst steuern kannst: deine Gedanken, Entscheidungen, Handlungen, Reaktionen und deine innere Haltung.

Wichtig ist dabei die sprachliche Präzision: Das englische control meint hier nicht Kontrolle im Sinne von Überwachung oder Macht, sondern Selbststeuerung und Selbstführung.

Der Circle of Control ist kein Machtkreis, sondern der Ort, an dem persönliche Verantwortung realistisch und wirksam wird.

### 2. Circle of Influence (Einflussbereich)

Hier liegen Themen, die du nicht direkt steuern kannst, auf die du aber Einfluss nehmen kannst – etwa durch Kommunikation, Beziehungsgestaltung, Argumente, Vorbildwirkung oder deine Haltung. Dazu zählen z. B. Arbeitsbedingungen, Entscheidungsprozesse oder das Verhalten anderer Menschen.

Wirksamkeit entsteht hier oft nicht durch Druck, sondern durch Klarheit, Konsistenz und das Überprüfen der eigenen Perspektive.

### 3. Circle of Concern / Circle of Sorrow (Sorgenbereich)

Dieser Kreis umfasst alles, was dich betrifft oder beschäftigt, worüber du dir Sorgen machst, auf das du aber weder Steuerung noch direkten Einfluss hast.

Dazu gehören z. B. globale Krisen, gesellschaftliche Entwicklungen, politische Entscheidungen oder Vergangenes.

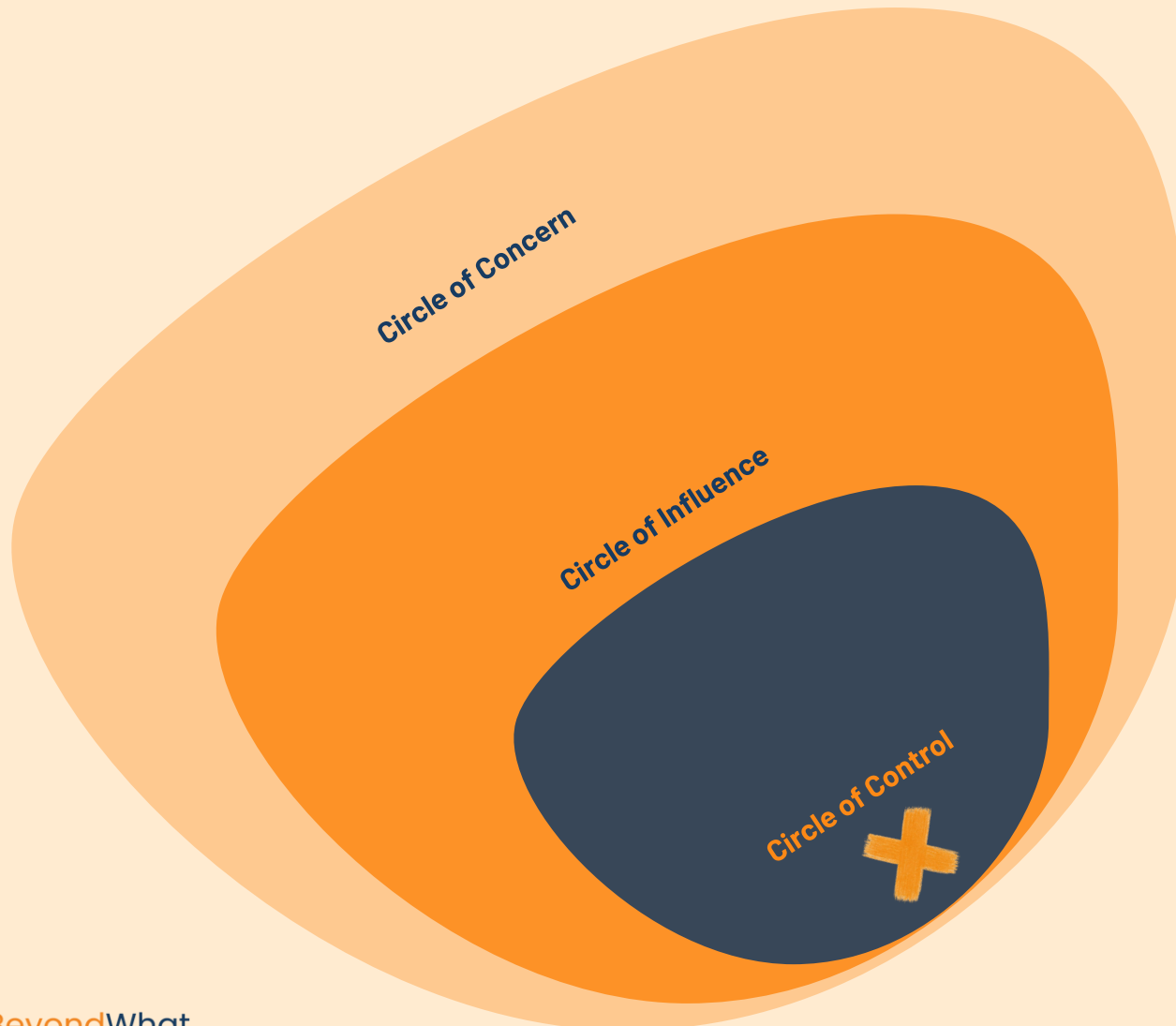
Der Circle of Concern ist kein Ort der Ignoranz, sondern der bewussten Einordnung: Dinge dürfen wichtig sein, ohne dass sie permanent Energie binden müssen.

Viele Menschen erleben Erschöpfung nicht, weil sie sich um Dinge im Sorgenbereich kümmern, sondern weil diese Themen immer wieder in den Einfluss- oder sogar in den Steuerungsbereich rutschen. Dort erzeugen sie Grübelschleifen und das Gefühl permanenter innerer Reaktionspflicht.

\* Jetzt wird klar, warum dein 3E Notizbuch ein X auf dem Cover hat, oder?

# Die Übung: Sortiere deine Energie

Diese Darstellung könnte dir helfen. So kannst du dir Landkarten anderer vorstellen.



## Circle of Control – Steuerungsbereich

Was liegt wirklich bei dir?

Deine Gedanken, Entscheidungen, Handlungen und Reaktionen.

Frage dich: Was kann ich hier konkret selbst steuern? Und wie viel Energie kostet mich das?

## Circle of Influence – Einflussbereich

Was kannst du nicht steuern, aber beeinflussen?

Zum Beispiel andere Menschen, Prozesse, Rahmenbedingungen – auch über deine Haltung.

Frage dich: Was will ich hier wie beeinflussen? Und wirkt das tatsächlich?

## Circle of Concern – Sorgenbereich

Was betrifft dich, entzieht sich aber deiner Steuerung und deinem Einfluss?

Zum Beispiel globale Entwicklungen oder Vergangenes.

Frage dich: Wie halte ich diese Themen bewusst hier – ohne sie immer wieder in die anderen Kreise zu ziehen? Was hilft mir dabei?

Ziel der Übung ist nicht, Probleme zu lösen, sondern klar zu unterscheiden, wo deine Energie gut aufgehoben ist – und wo nicht.

# Ein Beispiel: Mara und das chaotische Projekt

Du kennst den Podcast ([Link](#)) zum Thema – hier noch ein Beispiel für mehr Klarheit

Mara arbeitet als Mitarbeiterin in einem Projekt, das sie von Beginn an anstrengend findet. Die Inhalte sprechen sie nicht an, die Ziele wirken unklar, vieles läuft chaotisch. Formal ist ihre Rolle klar: Sie ist Projektmitarbeiterin, nicht Projektmanagerin, nicht Auftraggeberin und nicht Projektpartnerin. Trotzdem verhält sie sich innerlich lange so, als müsste sie das Projekt insgesamt retten.

Sie denkt darüber nach, wie das Projekt grundsätzlich anders aufgesetzt sein müsste, ärgert sich über Zielsetzungen, die sie selbst nicht definiert hat, und versucht, Strukturprobleme zu lösen, für die sie weder Verantwortung noch Entscheidungsmacht hat. Ohne es zu merken, zieht sie diese Themen in ihren Circle of Control – also in den Bereich, den sie eigentlich selbst steuern müsste.

Die Folgen sind spürbar. Mara investiert viel Energie, erlebt aber kaum Wirksamkeit. Sie macht Vorschläge, die nicht aufgegriffen werden, spricht Themen an, die sie nicht entscheiden darf, und fühlt sich gleichzeitig verantwortlich und übergangen. Daraus entstehen Spannungen: innerlich, weil sie sich zuständig fühlt, und im Projekt, weil Erwartungen, Einfluss und Verantwortung verschwimmen. Nicht, weil Mara zu wenig tut, sondern weil sie zu viel im falschen Kreis tut.

Als sie das Circle-Modell nutzt, beginnt sie, ihre Situation neu zu sortieren. Im Circle of Control erkennt sie, was tatsächlich bei ihr liegt: wie sie ihre Aufgaben priorisiert, wie sie sich vorbereitet, wie klar sie Rückfragen stellt, wie sie mit Frustration umgeht und wo sie innerlich Verantwortung übernimmt, die ihr nicht gehört. Sie kann das Projekt nicht neu erfinden, aber sie kann sich selbst darin steuern. Allein diese Unterscheidung bringt spürbare Entlastung, weil sie aufhört, das Projekt innerlich zu managen.

Im nächsten Schritt schaut Mara auf ihren Circle of Influence. Sie kann die Projektziele nicht allein verändern, aber sie kann Unklarheiten benennen, Fragen stellen, Struktur vorschlagen und Gespräche suchen. Sie prüft bewusst, wo Einfluss möglich ist, statt ihn zu überschätzen, und verändert dort auch ihre eigene Haltung.

Schließlich ordnet Mara Themen dem Circle of Concern zu: die grundsätzliche Projektlogik, politische Entscheidungen im Hintergrund und strategische Rahmenbedingungen. Indem sie sie bewusst im äußeren Kreis lässt, hört sie auf, sich innerlich daran aufzureiben.

Das Modell hilft ihr nicht, das Projekt zu mögen, aber es hilft ihr, sich selbst darin besser zu führen und ihre Energie dort einzusetzen, wo sie tatsächlich wirksam sein kann.

\* Jetzt wird klar, warum dein 3E Notizbuch ein X auf dem Cover hat, oder?



**René Wagener**

**Systemischer Coach und Unternehmensentwickler, Jurist und Mediator**

**Partner für individuelle und organisationale Veränderungsarbeit und Transformation**

**3E – Do what matters: Expand, extend, embark.**

Die im Rahmen dieses Coaching-Prozesses verwendete 3E-Methodik ist ein von mir entwickeltes und ausgearbeitetes Konzept.

Die konkrete Ausgestaltung dieser Methodik – einschließlich der dazugehörigen Texte, Strukturen und Materialien – unterliegt dem urheberrechtlichen Schutz gemäß §§ 1, 2 und 7 ff. UrhG.

Die Inhalte sind für den persönlichen Gebrauch gedacht.

Ich bitte um einen achtsamen und respektvollen Umgang mit diesen Materialien und darum, sie nicht außerhalb dieses Kontextes weiterzugeben oder zu verwenden, ohne vorherige ausdrückliche Zustimmung.

[www.beyondwhat.org](http://www.beyondwhat.org)  
[Rene.Wagener@beyondwhat.org](mailto:Rene.Wagener@beyondwhat.org)

