

# Die Kunst der Abgrenzung: Verantwortung und Freiheit

Manchmal haben wir das Gefühl, die Last der Welt liege auf unseren Schultern und wir könnten uns nicht um uns, unsere Wünsche oder Leidenschaften kümmern, weil wir doch für die „wirklich“ wichtigen Dinge verantwortlich sind.

Oft machen wir uns Sorgen, weil wir denken, dass es ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein ist, dass wir dann nicht nachlässig sind oder gar leichtsinnig mit uns und den Bedürfnissen anderer Menschen umgehen.

Dabei kann es sein, dass wir übersehen, dass das, worum wir uns sorgen, nicht in unserem Einflussbereich liegt, auch wenn wir uns das wünschen würden. Die finale Zu- oder Absage für einen Job liegt nicht in unserer Hand - allerdings können wir unseren Teil dazu beitragen, dass die Wahrscheinlichkeit steigt. Ob die Straßenbahn pünktlich kommt oder nicht, hängt nicht von uns ab, wir können jedoch selbst rechtzeitig aufstehen, um nicht in Zeitnot zu kommen. Was andere (über uns) denken und fühlen, können wir nicht beeinflussen, auch wenn wir das glauben. Doch wir können die Gedanken nicht in ihre Köpfe einpflanzen bzw. ihnen sagen, dass dies die Gedanken sind, denen sie ihre Aufmerksamkeit schenken sollen.

In anderen Fällen kann es sein, dass wir Aufgaben nicht ausführen, bestimmte Dinge, für die wir „eigentlich“ verantwortlich sind, nicht übernehmen, weil wir damit z.B. unangenehme Konsequenzen verknüpfen, wir uns nicht gut oder kompetent genug fühlen oder es nicht zu unserem Bild von uns und der Welt passt. Sogar die Selbstfürsorge kann dazu gehören, wenn wir wissen, wir müssten „eigentlich“ mehr für unsere Gesundheit tun, sie jedoch hinten anstellen. Sich nicht aktiv mit neuen Möglichkeiten für die berufliche Ausrichtung auseinanderzusetzen, würde auch in dieses Feld gehören.

Wenn wir wissen, wofür wir verantwortlich sind, können wir unsere Energie gezielter einsetzen und damit erfolgreicher sein.

Im folgenden Reflexionsimpuls kannst du tiefer in diese „Verantwortungsfelder“ eintauchen und für dich überprüfen, wo du wirklich Einfluss hast, wo du Verantwortung übernehmen kannst, wo du sie vermeiden solltest und wo du dich unnötig belastest.

# Die Kunst der Abgrenzung: Verantwortung und Freiheit

Du kannst dies für deinen Alltag allgemein oder auch spezifisch für einen bestimmten Lebensbereich wie z.B. deinen Beruf/ Job tun.

## Los geht's:

### Schritt 1: Deine Felder der Verantwortung sortieren

Lies die vier folgenden Kategorien bzw. Felder (A-D) durch, nimm dir wieder Zettel und Stift zur Hand oder nutze die vorbereiteten Platzhalter für deine Antworten und notiere deine Gedanken in die passenden Felder.

Sei ehrlich zu dir selbst! Achte darauf, was davon konkrete Tätigkeiten sind oder auch mentale und emotionale Aufgaben, die du (nicht) übernimmst.

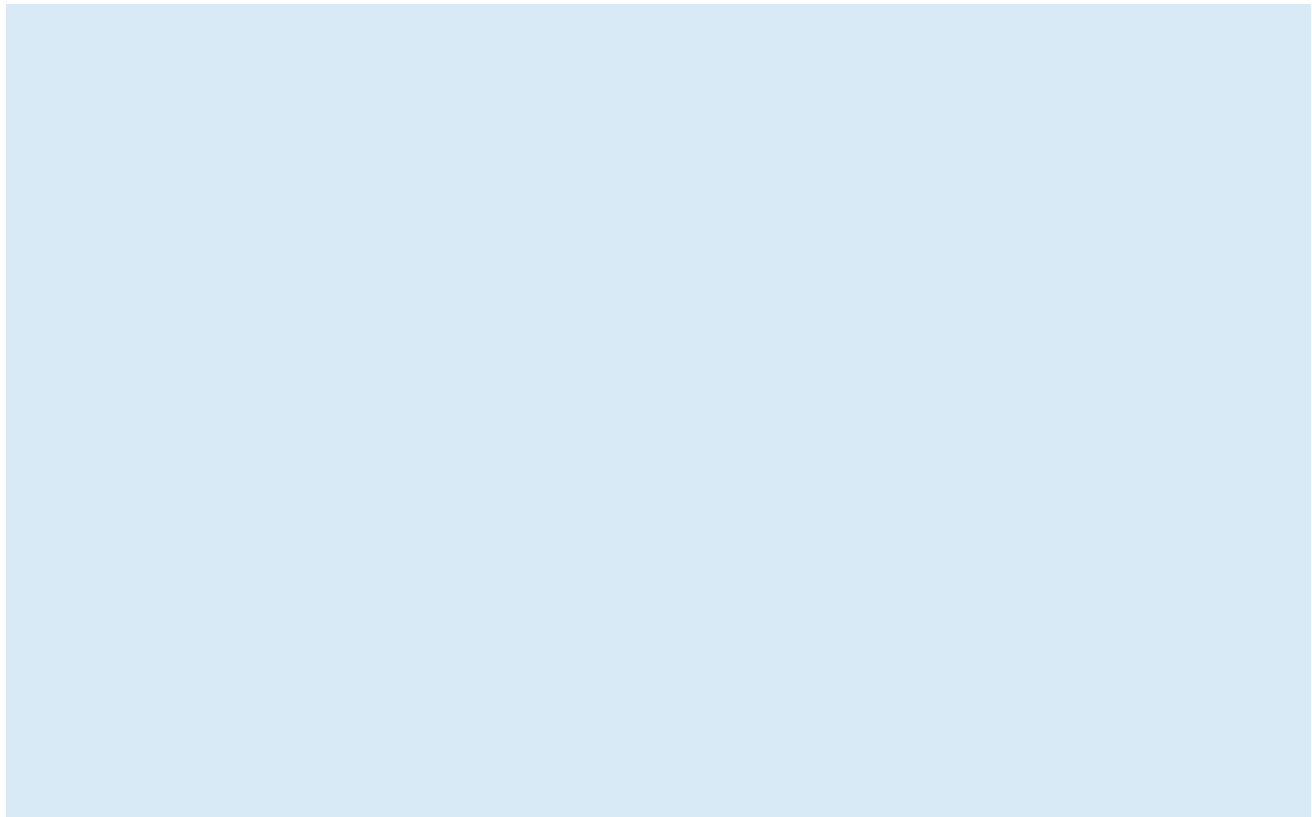
- Kategorie A: Dinge, die in meiner Hand/Verantwortung/Macht liegen und die ich aktiv übernehme
- Kategorie B: Dinge, die eigentlich in meiner Hand/Verantwortung/Macht liegen, die ich aber nicht übernehme oder ignoriere
- Kategorie C: Dinge, die nicht in meiner Hand/Verantwortung/Macht liegen, die ich aber gern kontrollieren würde (und dafür Energie verpulvere)
- Kategorie D: Dinge, die nicht in meiner Hand/Verantwortung/Macht liegen und die ich auch nicht übernehme ("Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen")

Die jeweiligen Vorschläge für jedes Feld („Deine Aufgabe“), sind Möglichkeiten, wie du konkret mit deinen Einträgen weiterarbeiten kannst.

# Die Kunst der Abgrenzung: Verantwortung und Freiheit

**A: Dinge, die in meiner Hand/Verantwortung/Macht liegen und die ich aktiv übernehme**

Was sind die Aufgaben und Entscheidungen, für die ich WIRKLICH zuständig bin und die ich auch bewusst wahrnehme und übernehme?



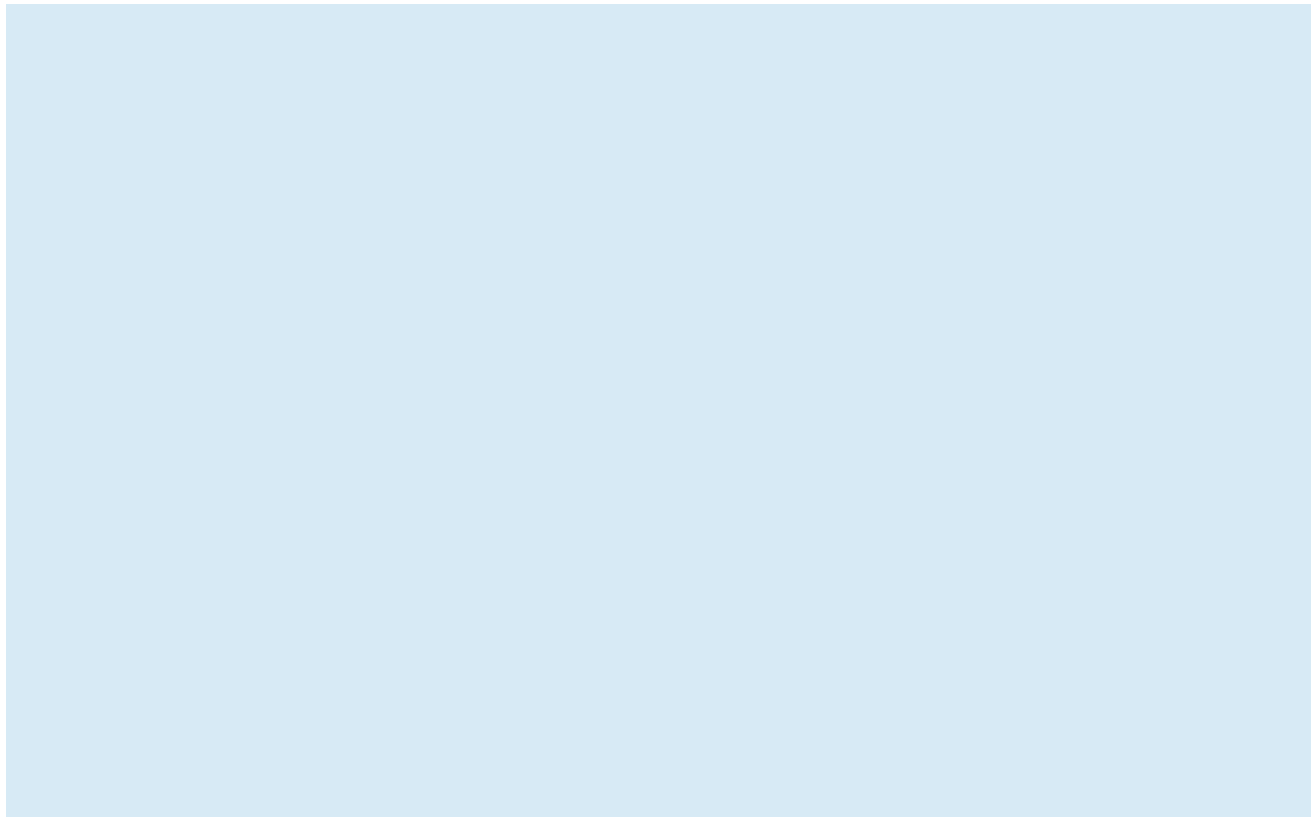
Deine Aufgabe: **Übernimm weiter bewusst die Verantwortung.**

Wenn wir bewusst Verantwortung dafür übernehmen, was wirklich auch in unserem Einflussfeld liegt, sind wir in dem Feld unserer Selbstwirksamkeit und unserer Handlungsfähigkeit. In diesem Verantwortungsfeld liegt auch unser Denken und Fühlen (und nicht das der anderen Menschen).

# Die Kunst der Abgrenzung: Verantwortung und Freiheit

**B: Dinge, die eigentlich in meiner Hand/Verantwortung/Macht liegen, die ich aber nicht übernehme oder ignoriere**

Was sind die Dinge hin, die ich vernachlässige oder vermeide, obwohl sie in meinem Verantwortungsbereich liegen? Was liegt in meiner Hand, ich bestreite dies jedoch oder möchte es nicht zugeben?



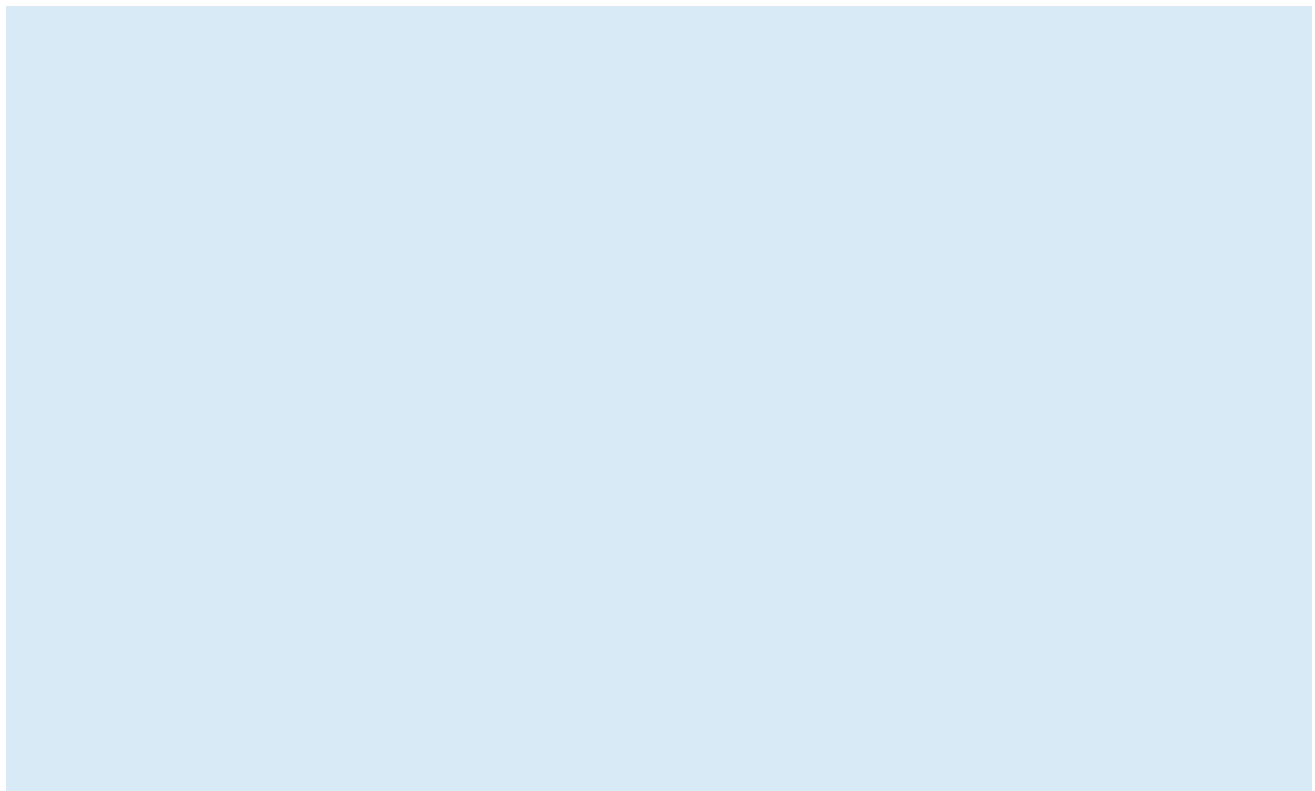
**Deine Aufgabe: Hinterfrage, warum du sie vermeidest, und setze gezielt Schritte, um in die Verantwortung zu gehen.**

Welche Gefühle vermeidest du, wenn du die Verantwortung nicht übernimmst? Was könnte schlimmstenfalls passieren? Was passiert, wenn du die Verantwortung nicht übernimmst, d.h. was ist die wirkliche Konsequenz aus deiner Vermeidungshaltung?

# Die Kunst der Abgrenzung: Verantwortung und Freiheit

**C: Dinge, die nicht in meiner Hand/Verantwortung/Macht liegen, die ich aber gern kontrollieren würde (und dafür Energie verschwende)**

Was sind die Dinge, die außerhalb meines Einflussbereichs liegen, in die ich aber dennoch Zeit und Energie investiere?



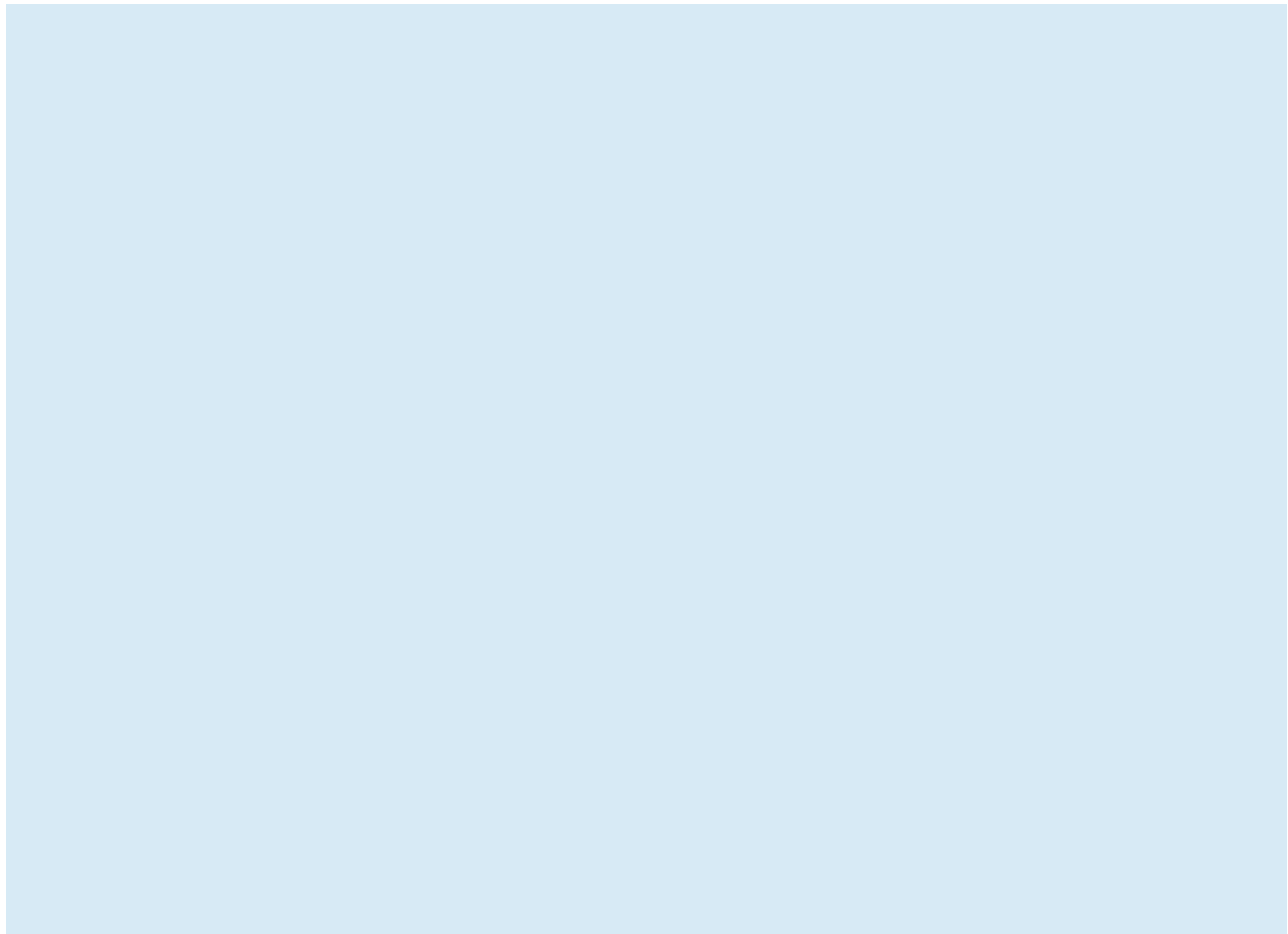
Deine Aufgabe: Lass los. Sei dir bewusst, wofür du nicht (mehr) zuständig bist und überlasse die Verantwortung entsprechend der anderen Person. Lenke deine Energie bewusst auf das, was du wirklich beeinflussen kannst.

Manchmal stecken wir in (alten) Rollen fest, übernehmen Verantwortung, weil wir denken, wir könnten es besser oder müssten Erwartungen anderer Menschen entsprechen. Wir sind dann frustriert, wenn wir merken, dass wir es nicht in der Hand haben, oder leiden, wenn wir die „Welt“ nicht retten können. Achte darauf, aus welchen Motiven, Bedürfnissen und auch Glaubenssätzen du Verantwortung übernimmst, die jedoch nicht deine ist.

# Die Kunst der Abgrenzung: Verantwortung und Freiheit

D: Dinge, die nicht in meiner Hand/Verantwortung/Macht liegen und die ich auch nicht übernehme ("Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen")

Was sind die Dinge, die ich zu Recht nicht übernehme, weil sie nicht mein Thema sind? Worüber bin ich mir völlig im Klaren, dass ich meine Energie auch weiter nicht dahin investieren möchte?



Deine Aufgabe: **Diesen gesunden Abstand bewahren.**

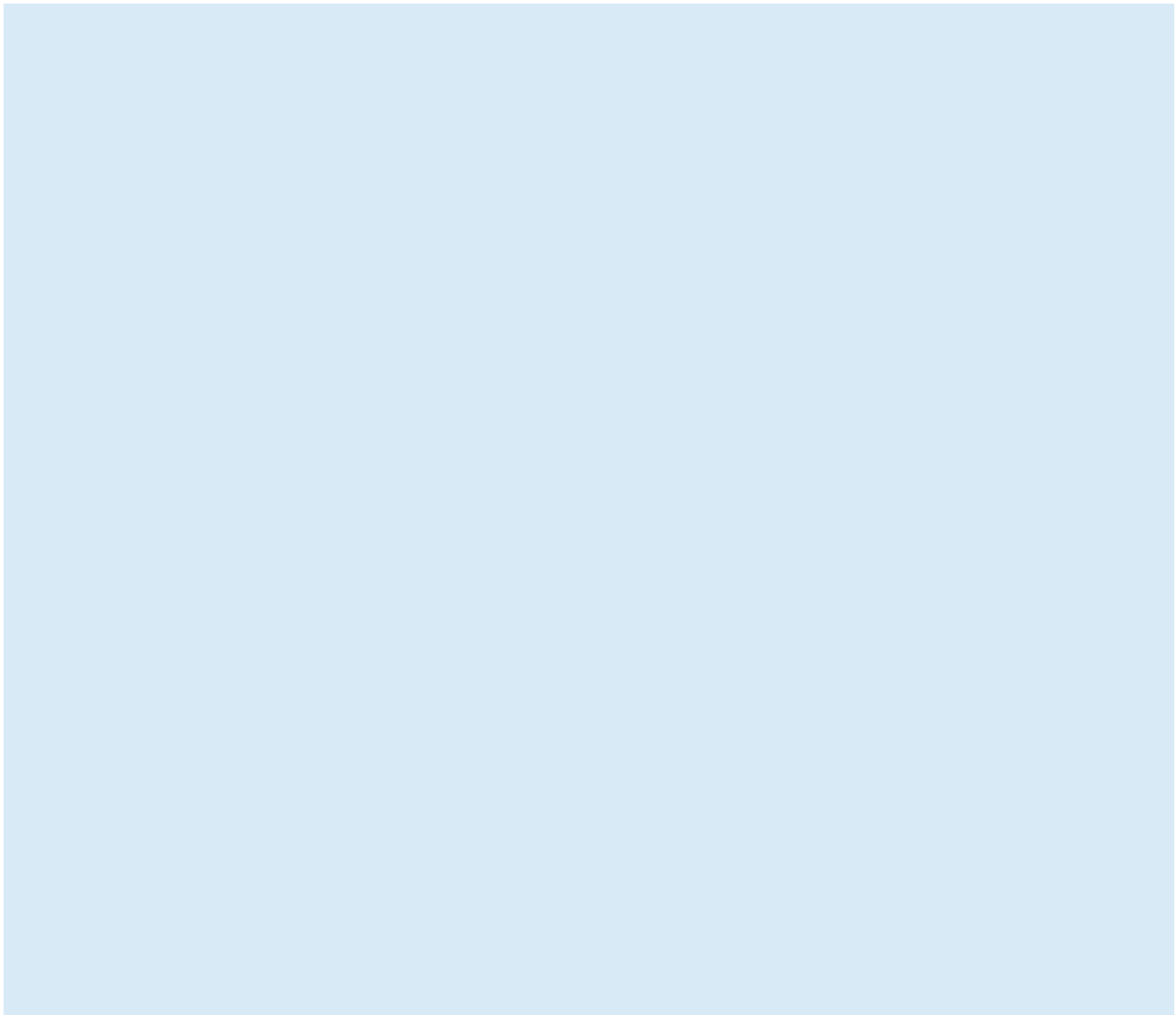
Gesunder Menschenverstand gepaart mit tieferem Wissen um die wirklichen „Zuständigkeiten“ wird dir viel Stress ersparen.

# Die Kunst der Abgrenzung: Verantwortung und Freiheit

## Schritt 2: Reflexion und nächste Schritte

Nimm dir Zeit, um zu reflektieren, was dir durch deine Antworten aus Schritt 1 klar geworden ist:

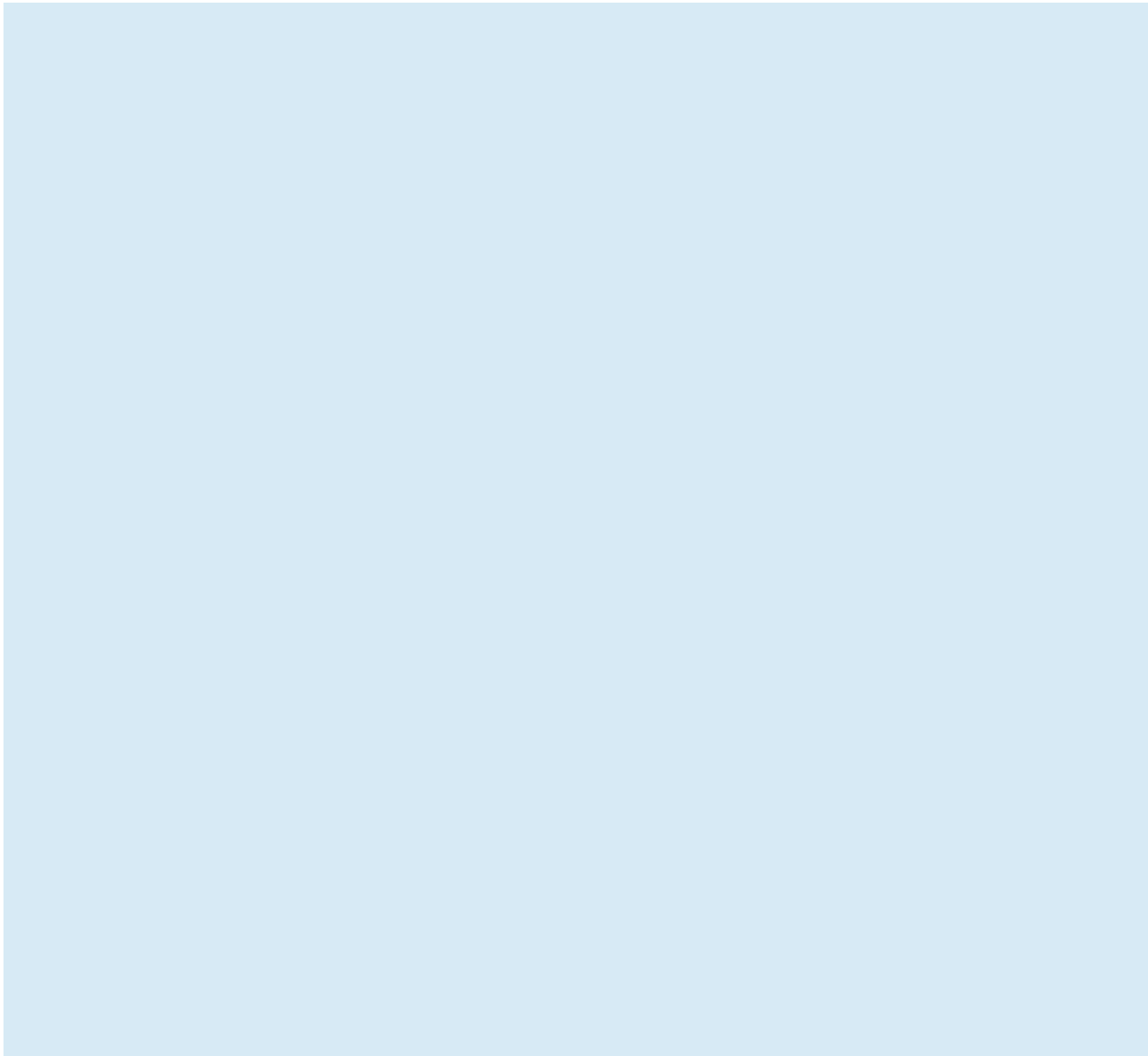
- Welche Erkenntnisse hast du für dich gewonnen?
- Was hast du für dich gelernt?
- Was wird dadurch für dich möglich?



# Die Kunst der Abgrenzung: Verantwortung und Freiheit

Welche eine Sache wirst du jeweils von jeder Kategorie in den nächsten zwei Wochen konkret umsetzen?

- Wofür wirst du weiter oder mehr Verantwortung übernehmen?
- Wofür wirst du Verantwortung übernehmen, was du bisher vermieden hast?
- Was wirst du loslassen?
- In Bezug worauf wirst du weiterhin gesunden Abstand wahren?





# Die Kunst der Abgrenzung: Verantwortung und Freiheit

Nutze die Fragen auch für deinen Alltag, um „Energielecks“ zu vermeiden bzw. deine Energie bewusst einzusetzen. Für Entscheidungen, Beeinflussung von Ergebnissen, deinen eigenen Einsatz und Investition deiner Kraft, frage dich dafür "Liegt das in meiner Macht?". Wenn nicht, lass es los!

Und wenn du merkst, dass du dich wieder in Dinge verstrickst, die nicht in deiner Verantwortung liegen, sag dir bewusst: "Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen." - oder die Variante, die dir hilft, loszulassen.

