

Unternehmens-  
kunden



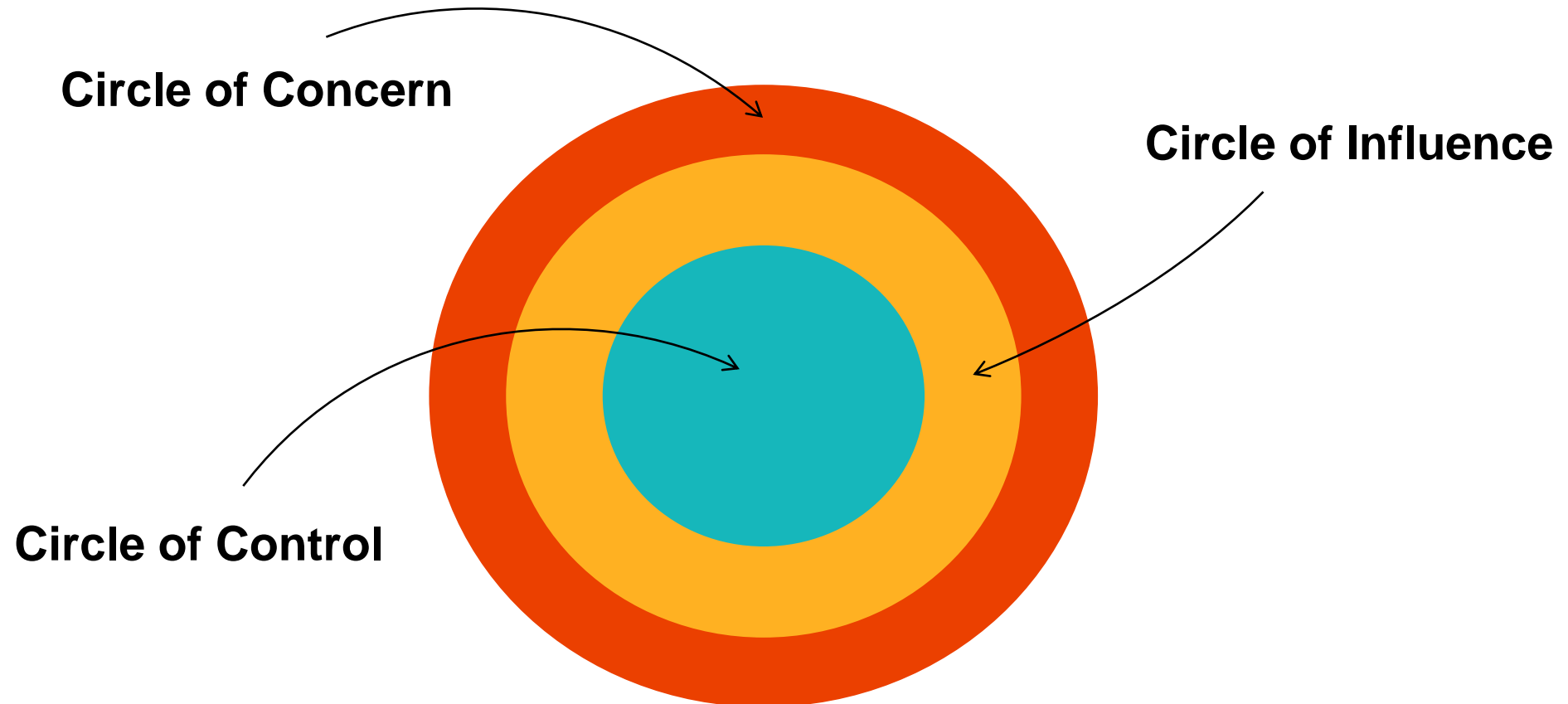
## Umgang mit Ohnmacht und Angst

Was kann ich wie beeinflussen und was nicht?

# Umgang mit Ohnmacht und Angst

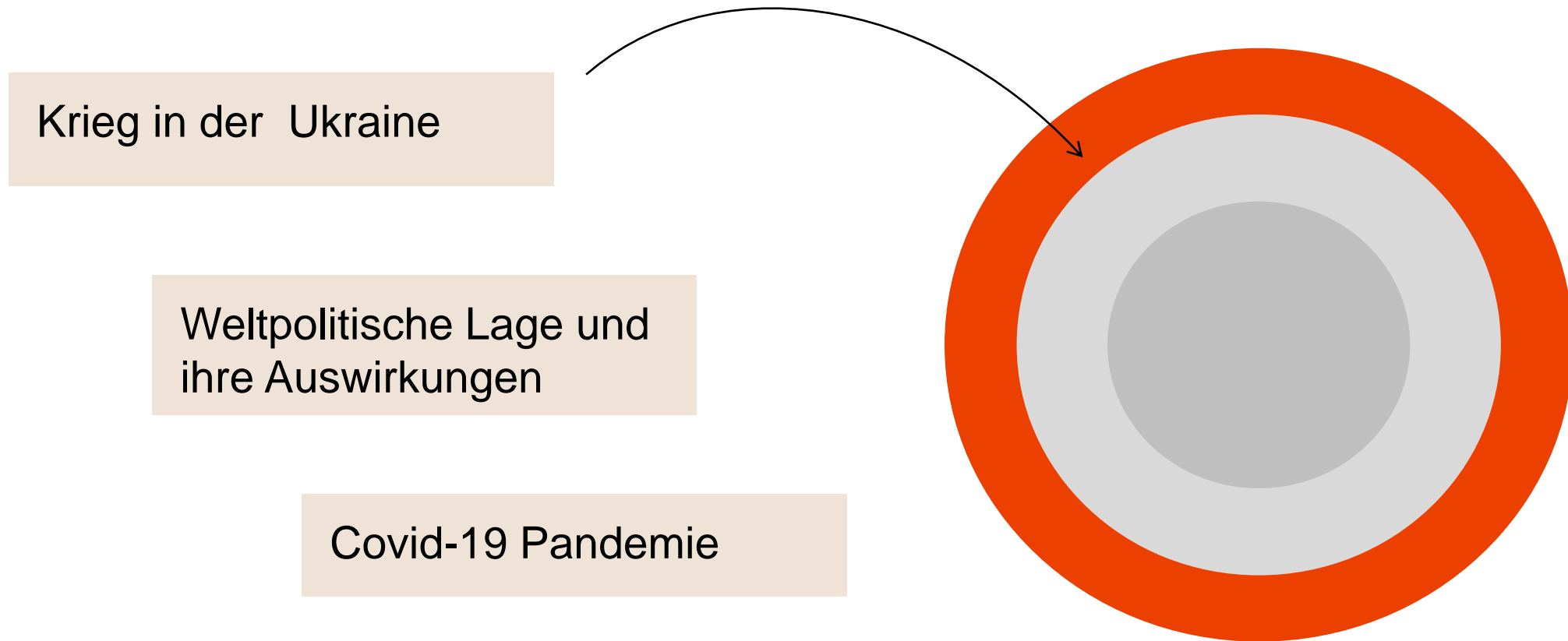
## Modell «Circle of Concern»

Viele bedrohliche Ereignisse in unserer Umwelt können wir nicht beeinflussen. Dennoch stehen wir den Entwicklungen nicht hilflos gegenüber.



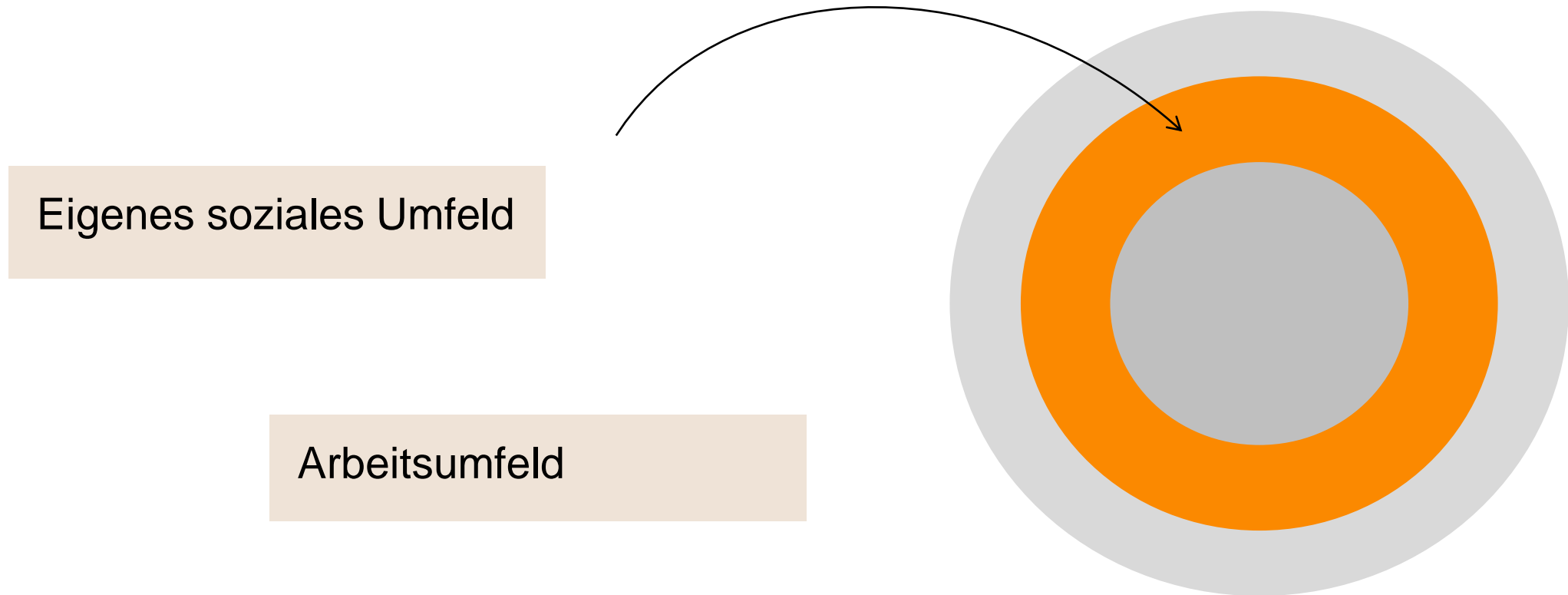
# Circle of Concern

Im äussersten Kreis können wir keinen Einfluss nehmen



# Circle of Influence

In diesem Kreis können wir unsere Umwelt beeinflussen



# Circle of Control

Im innersten Kreis geht es um meine Einflussmöglichkeiten

Umgang mit Medien

Umgang mit meiner Angst

Umgang mit meiner Hilflosigkeit

