

■ Ziel

Dieses Arbeitsblatt hilft euch, Klarheit über eure eigenen Handlungsspielräume zu gewinnen: Wo habt ihr echte Gestaltungsmacht, wo lohnt sich Einflussnahme – und was müsst ihr schlicht akzeptieren?

■ Schritt 1: Eure drei Tanzflächen

Zeichnet (oder stellt euch bildlich vor) drei Kreise – ähnlich einer Zielscheibe:

1 Gestaltungsraum: Hier tanze ich frei – ich kann wirklich entscheiden und verändern.

Beispiele: Dienstpläne, Teamgespräche, Alltagsstrukturen, Feedbackprozesse.

Reflexion: Wo kann ich bewusst gestalten, statt reagieren?

2 Einflussbereich: Hier tanze ich mit anderen – ich kann mitreden, überzeugen, vorschlagen.

Beispiele: Elternarbeit, Trägerfragen, Kooperationen.

Reflexion: Wie kann ich meinen Einfluss aktiv nutzen – ohne die Verantwortung anderer zu übernehmen?

3 Akzeptanzzone: Hier spielt die Musik woanders – ich kann nicht ändern, aber mich dazu verhalten.

Beispiele: gesetzliche Vorgaben, Rahmenbedingungen, Personalmangel.

Reflexion: Was hilft mir, loszulassen und meine Energie auf Gestaltbares zu lenken?

■ Schritt 2: Selbstreflexion

Beantwortet die Fragen für euch persönlich (gerne auch stichpunktartig):

1. Wo fühle ich mich gerade am meisten überfordert – und in welchem Kreis liegt dieses Thema tatsächlich?
2. Welche Aufgabe würde leichter werden, wenn ich sie in meinem Gestaltungsraum neu strukturiere?
3. Wo kann ich Einfluss ausüben, ohne mich verantwortlich zu fühlen?
4. Was möchte ich bewusst akzeptieren – um meine Energie zu schützen?

■ Schritt 3: Austausch

Tauscht euch in kleinen Gruppen über folgende Leitfragen aus:

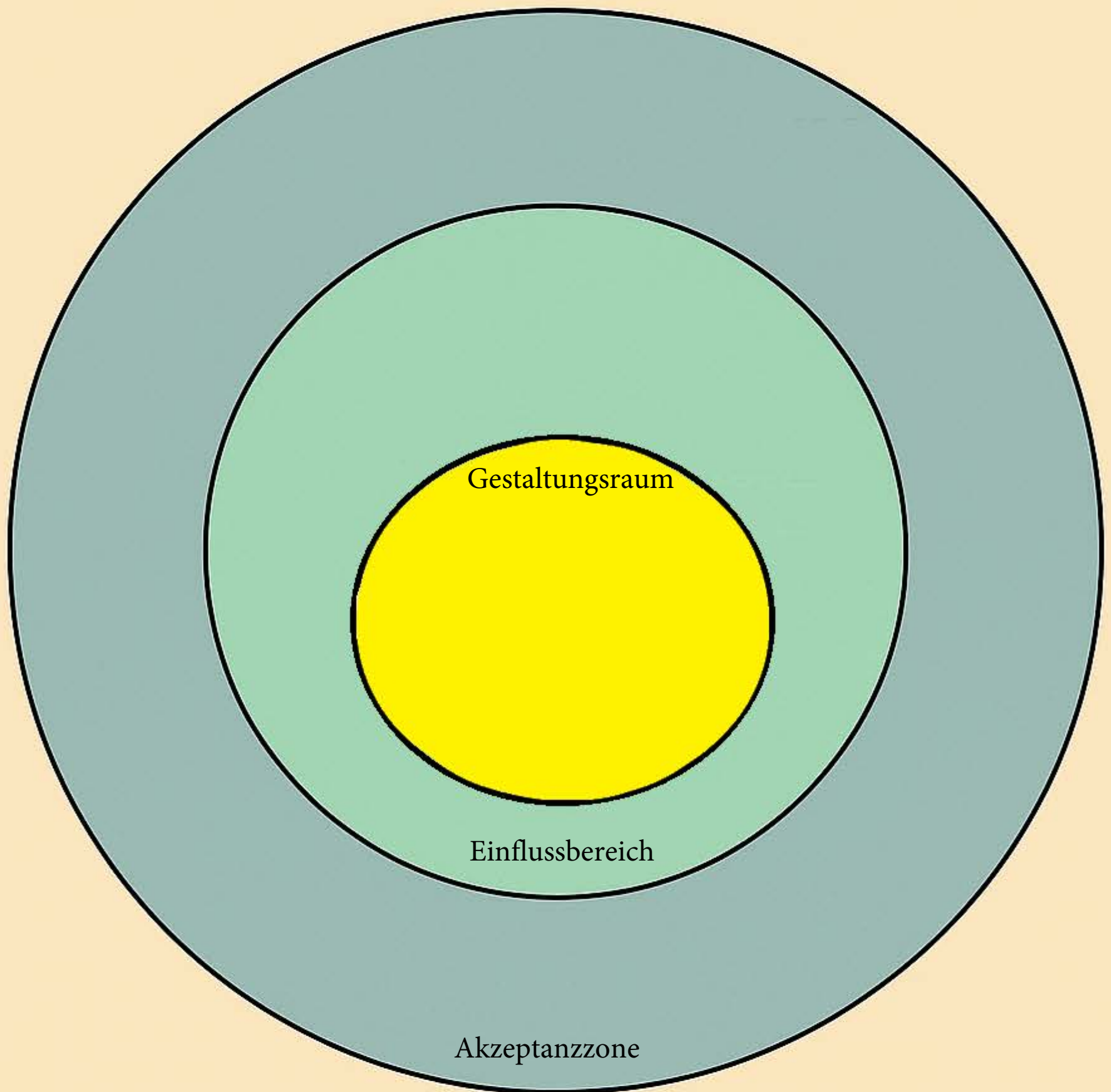
- Was hat mich überrascht, als ich meine Tanzflächen angeschaut habe?
- Wo liegt mein größtes Energie-Leck – und wie kann ich es schließen?
- Welche Gestaltungsfäche möchte ich in den nächsten Wochen bewusster nutzen?

■ Merksatz

„Klarheit beginnt dort, wo ich erkenne, wo ich wirken kann – und wo ich loslassen darf.“

MEINE TANZFLÄCHEN

Einfluss, Verantwortung und Akzeptanz



Wofür möchte ich künftig mehr Energie einsetzen - und wovon möchte ich mich entlasten?