

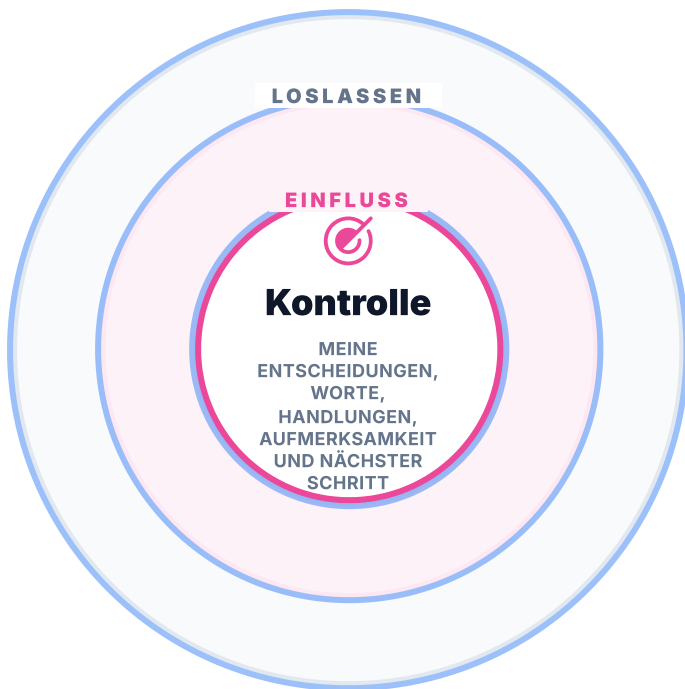
# Kreis der Kontrolle


Sortiere Sorgen in das, was du kontrollierst, beeinflusst und loslässt


 **DIE SORGE, DIE ICH TRAGE:**

---

---



 **KONTROLLE**  
Meine Entscheidungen, Worte, Handlungen, Aufmerksamkeit und nächster Schritt

 **EINFLUSS**  
Menschen, die ich fragen kann, Pläne, die ich vorbereiten kann, Unterstützung, die ich anfragen kann

 **LOSLASSEN**  
Reaktionen anderer, die Vergangenheit, Unsicherheit und Ergebnisse

**EINE KLEINE HANDLUNG INNERHALB MEINER KONTROLLE:**

---

---

---

**EIN SATZ, DEN ICH WIEDERHOLEN KANN, WENN MEIN GEDANKE ZUM ÄUSSEREN KREIS ZURÜCKKEHRT:**

---

---

---