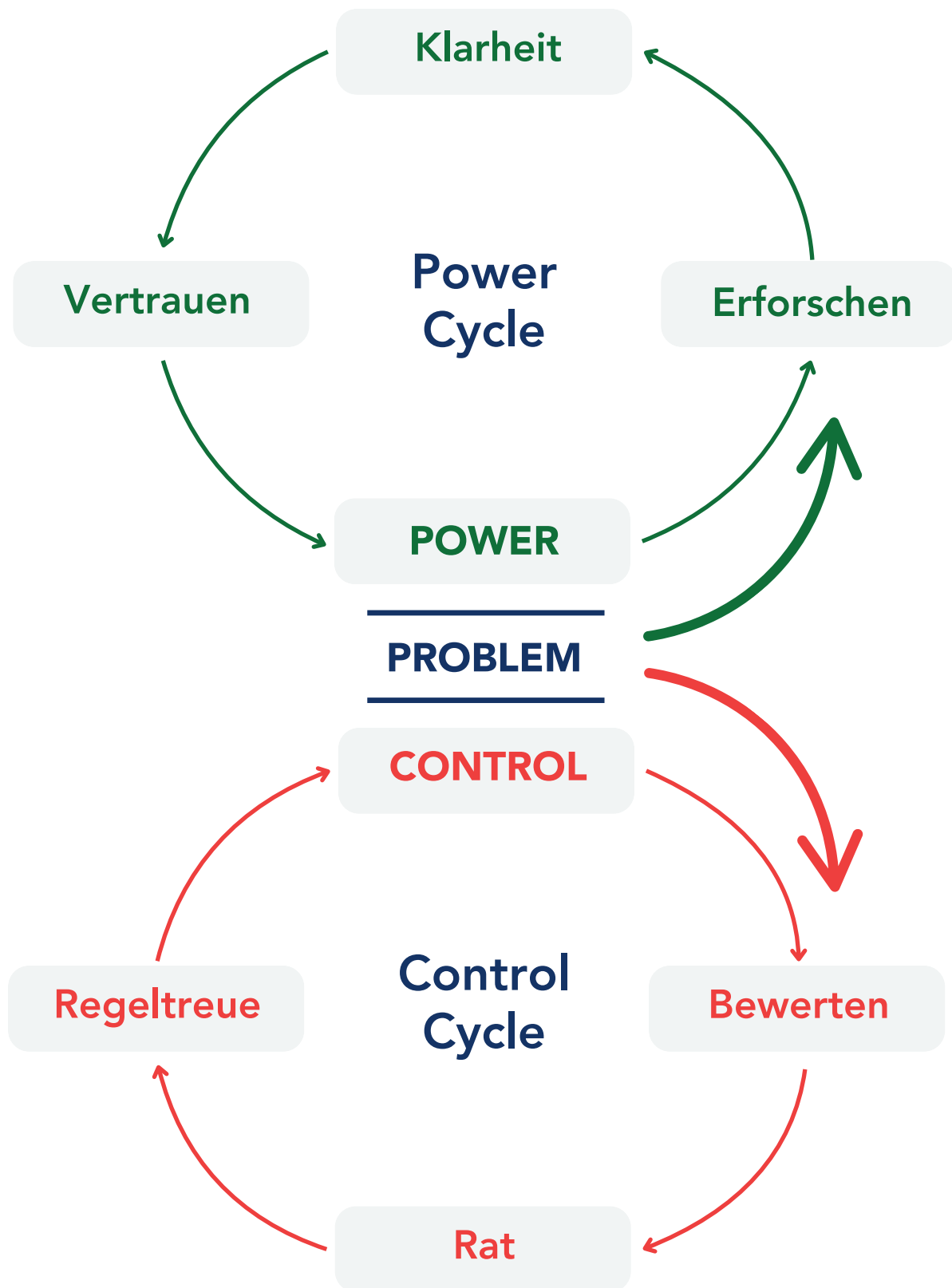


Power Or Control Model



Power Or Control Model

Es gibt zwei Wege, Probleme anzugehen. Der eine ist effektiver als der andere. Die meisten wählen den Weg der Kontrolle statt ihre Power in Besitz zu nehmen. Das Power Or Control Model beschreibt diese beiden unterschiedlichen Problemlösungsansätze und bietet dir damit eine Wahl, dich immer öfter für den effektiveren Weg zu entscheiden.

Problem

Ich habe nicht, was ich will, oder ich will nicht, was ich habe, und das löst Angst aus.

Es beginnt mit einem Problem. Wir definieren ein Problem als die Situation, in der du nicht hast, was du haben willst, oder nicht willst, was du hast. Zusätzlich macht die Situation dir Angst, die sich z.B. als Ärger, Wut, Unruhe äußern kann; es kann aber auch einfach nur das Gefühl sein, dass gerade irgendetwas nicht „richtig“ ist.

Erforschen

Ich erforsche, um das eigentliche Problem zu finden.

Klarheit

Ich erlange Klarheit über Problem und/oder Lösung.

Vertrauen

Ich vertraue mir und anderen, dass wir mit dem Problem umgehen.

Power

Das gibt mir Power, die ich für das nächste Problem nutzen kann.

Bewerten

Ich bewerte jemanden oder die Situation als schlecht oder falsch.

Rat

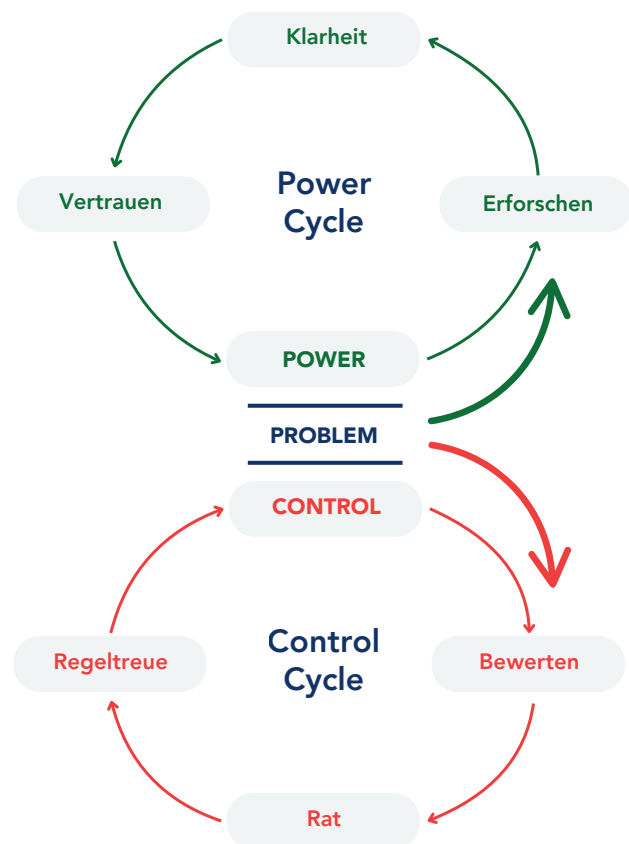
Ich suche in mir oder bei anderen nach dem besten Rat, der das Problem stoppt und meine Angst reduziert.

Regeltreue

Ich oder andere müssen sich „nur noch“ an den Rat halten.

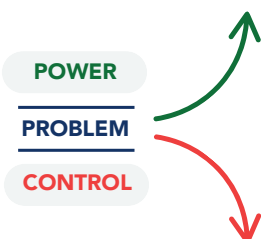
Control

Solange ich weiter kontrolliere, ist alles „gut“.



© Bill J. McCarley und Henning Wolf

Du hast immer eine Wahl!



Es mag sich nicht immer so anfühlen, aber du hast immer eine Wahl ob du den **Power Cycle** oder den **Control Cycle** wählst, wenn du ein Problem hast. Wenn du dich also beim **Bewerten** in Schwarz-Weiß-Kategorien erwischst, dir gerade selbst einen **Rat** gibst oder an **Regeltreue** für dich oder andere denkst, dann überdenke deine Wahl.

Du könntest stattdessen ins **Erforschen** gehen und **Klarheit** erlangen, was wirklich los ist und **Vertrauen** gewinnen in das, was du jetzt, wo es so ist wie es ist, wirklich willst. Deswegen ist der Control Cycle nicht schlecht, nur in den allermeisten Fällen weniger nützlich.

Du findest mehr Informationen zum Power Or Control Model auf <https://www.powerorcontrol.com>