



# Övning: Mitt ansvarsområde och dess gränser

---

## Mål

Du lär dig att skilja på vad du kan påverka med dina egna val och vad du inte kan påverka.

## Anvisning

Hur vet du vad du kan förändra med dina val och handlingar? Hur känner du igen det som du kan påverka och vad du faktiskt måste ansvara för?

Coach Katie Byron använder en enkel tredelning, enligt vilken allt kan placeras i en av tre korgar. Dessa är mitt ansvar, ditt ansvar och superstora frågor.

- Mitt ansvar handlar om sådant som jag helt klart ska ansvara för och kan påverka.
- Ditt ansvar handlar om sådant som någon annan nämnbar person ansvarar för och kan påverka.
- Superstora frågor är frågor som är så komplicerade och omfattande att ingen enskild person kan ta ansvar för dem.

Mycket ofta belastar vi oss själva och andra i onödan genom att blanda oss i saker som hör till någon annans korg eller som är så komplicerade att de kräver att flera personer samarbetar. Samtidigt kanske vi försummar våra egna ärenden.

Granska nu hundrapunktslistan som du gjorde tidigare, och ringa in de tio saker som du funderar på mest. Undersök sedan hur de placeras sig i de tre korgarna nedan.

Observera att till exempel "jag vill inte längre att atmosfären på arbetet ska vara sådan som den är" vanligtvis inte är något som en enskild person kan ansvara för. Däremot låter "jag vill inte längre bli nervös på möten" som något som hör till din korg. Eftersom man inte kan lägga sin nervositet på andras ansvar.

Du hittar rutorna som ska fyllas i på nästa sida.

---



**Mitt ansvar**

**Ditt ansvar**

**Superstora frågor**