

Beeinflussungsradar – In welchem Bereich befinde ich mich?

Mithilfe der folgenden Fragen können Sie Ihre Situation durchgehen und entscheiden, in welchem der drei Bereiche Sie sich befinden

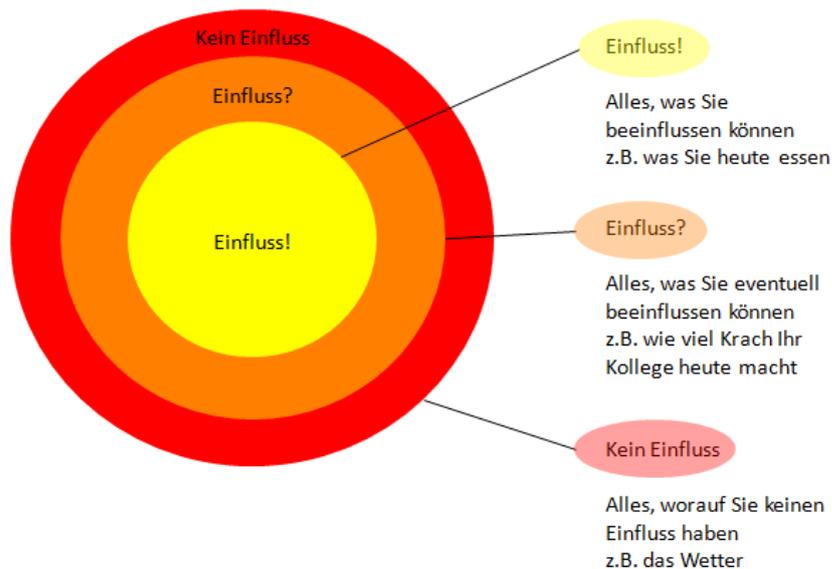
1. Was ist genau passiert?

2. Wer war dabei?

3. Wen betrifft die Situation noch?

4. Was habe ich getan? Was haben die anderen getan?

5. In welchem der drei Bereiche habe ich mich befunden?



Zur Erinnerung: Das Beeinflussungsradar

6. Warum habe ich mich in diesem Bereich befunden?

7. Wie hätte ich nach dem Beeinflussungsradar am besten reagieren können?

8. Wen hätte ich mit einbeziehen können?

9. Wie hätte sich die Situation durch diese Reaktion verändert?

10. Wie werde ich in Zukunft in einer ähnlichen Situation reagieren?

Quelle: in Anlehnung an www.gesund-fuehren.de © Dr. Anne Katrin Matyssek