

## 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. Wie viel Einfluss hatte ich auf die Situation? Warum?

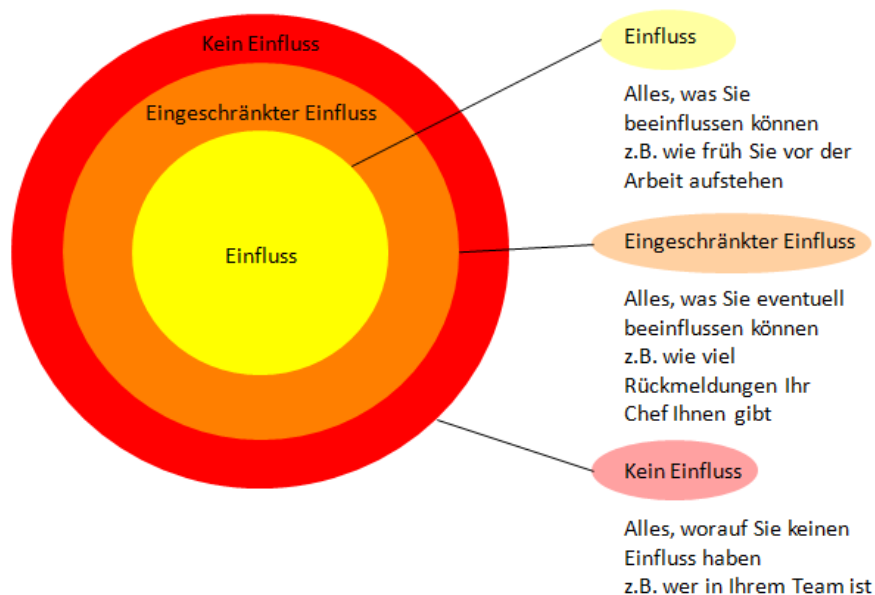
---



---



---



Zur Erinnerung: Das Beeinflussungsradar



6. Wie hätte ich laut Beeinflussungsradar am besten reagieren können?

---

---

---

---

7. Wen hätte ich mit einbeziehen können?

---

---

---

---

8. 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](http://www.gesund-fuehren.de) © Dr. Anne Katrin Matyssek