

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.

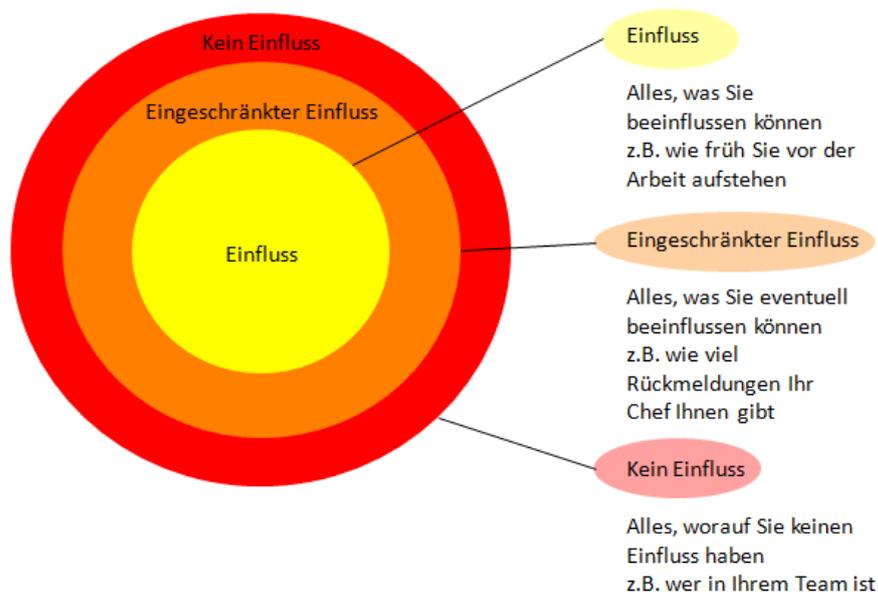
1. Was ist genau passiert?

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 © Dr. Anne Katrin Matyssek