

Der Einfluss deines Umfelds



Hake ab, was bereits geklärt ist, und
markiere, wo du noch handeln möchtest.

WAS WIRKT AUF MICH?

- ☐ Ich bemerke die Stimmung in meinem Umfeld.
- ☐ Ich erkenne Menschen, die mir Energie geben.
- ☐ Ich erkenne Menschen, die mich ausbremsen.
- ☐ Ich nehme Erwartungen anderer bewusst wahr.
- ☐ Ich sehe, welche Verhaltensweisen abfärben.

WAS MACHT DAS MIT MIR?

- ☐ Ich erkenne Veränderungen meiner Stimmung.
- ☐ Ich bemerke Anpassung aus Gruppendruck.
- ☐ Ich hinterfrage übernommene Meinungen.
- ☐ Ich erkenne den Einfluss auf Entscheidungen.
- ☐ Ich bleibe mir meiner eigenen Haltung bewusst.

WAS KANN ICH STEUERN?

- ☐ Ich suche bewusst hilfreiche Kontakte.
- ☐ Ich begrenze belastende Einflüsse.
- ☐ Ich setze Grenzen bei negativem Verhalten.
- ☐ Ich entscheide selbst, woran ich mich orientiere.
- ☐ Ich gestalte mein Umfeld aktiv mit.

ZUM SCHLUSS



Welchen Einfluss meines Umfelds möchte ich künftig stärker
begrenzen?

.....

.....