

Wie beeinflusst mich mein Umfeld?

Dein Umfeld beeinflusst deine Stimmung, dein Verhalten und oft auch deine Entscheidungen. Diese Fragen helfen dir zu erkennen, welche Menschen dir guttun und wo du mehr Abstand oder Klarheit brauchst.

Verstehen & Einordnen

1. Mit wem verbringe ich viel Zeit?
2. Wer gibt mir Energie und Zuversicht?
3. Wer zieht mich regelmäßig herunter?
4. Bei wem kann ich wirklich ich selbst sein?
5. Wessen Meinung beeinflusst mich stark?

Weiterdenken & verändern

1. Mit wem möchte ich mehr Zeit verbringen?
2. Wo brauche ich künftig mehr Abstand?
3. Welche Gespräche tun mir wirklich gut?
4. Wo passe ich mich zu stark an?
5. Welchen Einfluss möchte ich selbst haben?



Mein nächster Schritt

Welchen Menschen möchte ich bewusst mehr Raum geben? Und welchem nicht mehr?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?