**Mein Einfluss**

**Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um zu überlegen:**

**Worauf habe ich Einfluss (in meinem Leben)? Was kann ich ändern?**

**Worauf habe ich keinen Einfluss (in meinem Leben)? Was kann ich nicht ändern?**

Das Wetter

Wie die Stimmung im Kurs ist

Was ich lerne

Meine Einstellung zum Leben

Andere Menschen

Was andere über mich denken

Was ich über mich denke

Was andere tun

Was ich tue

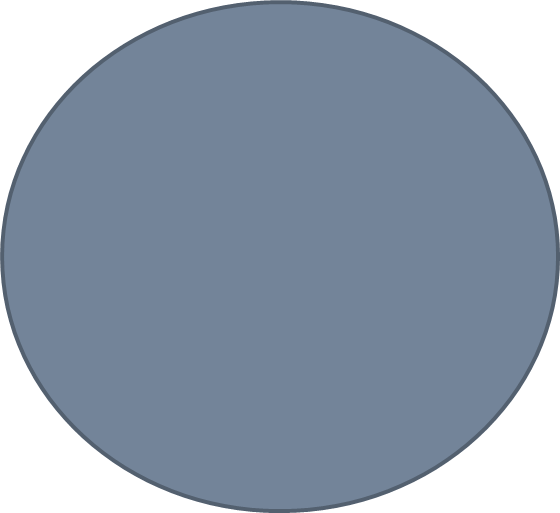
Was ich lese

Was ich sage

**Im 1. Kreis auf der Seite oben stehen verschiedene Dinge, die man ändern oder nicht ändern kann.**

**Schreiben Sie zuerst Dinge in den UNTEREN Kreis, die Sie NICHT ändern können!**

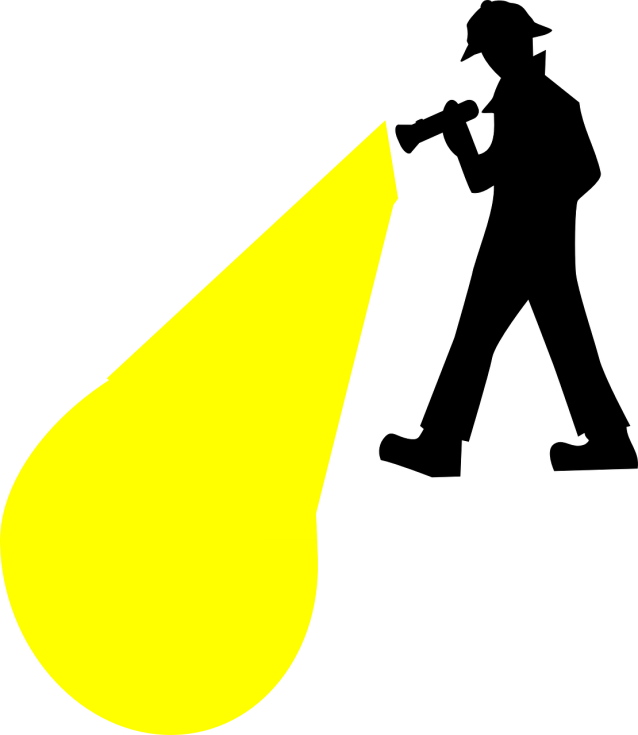
**Schreiben Sie dann Dinge in den OBEREN Kreis, die Sie ändern können!**

****

**Worauf richte ich im Alltag meine Aufmerksamkeit?**

**Auf Dinge, die ich ändern kann?**

**Auf Dinge, die ich nicht ändern kann?**



<https://pixabay.com/de/vectors/mann-taschenlampe-helm-detektiv-308612/>