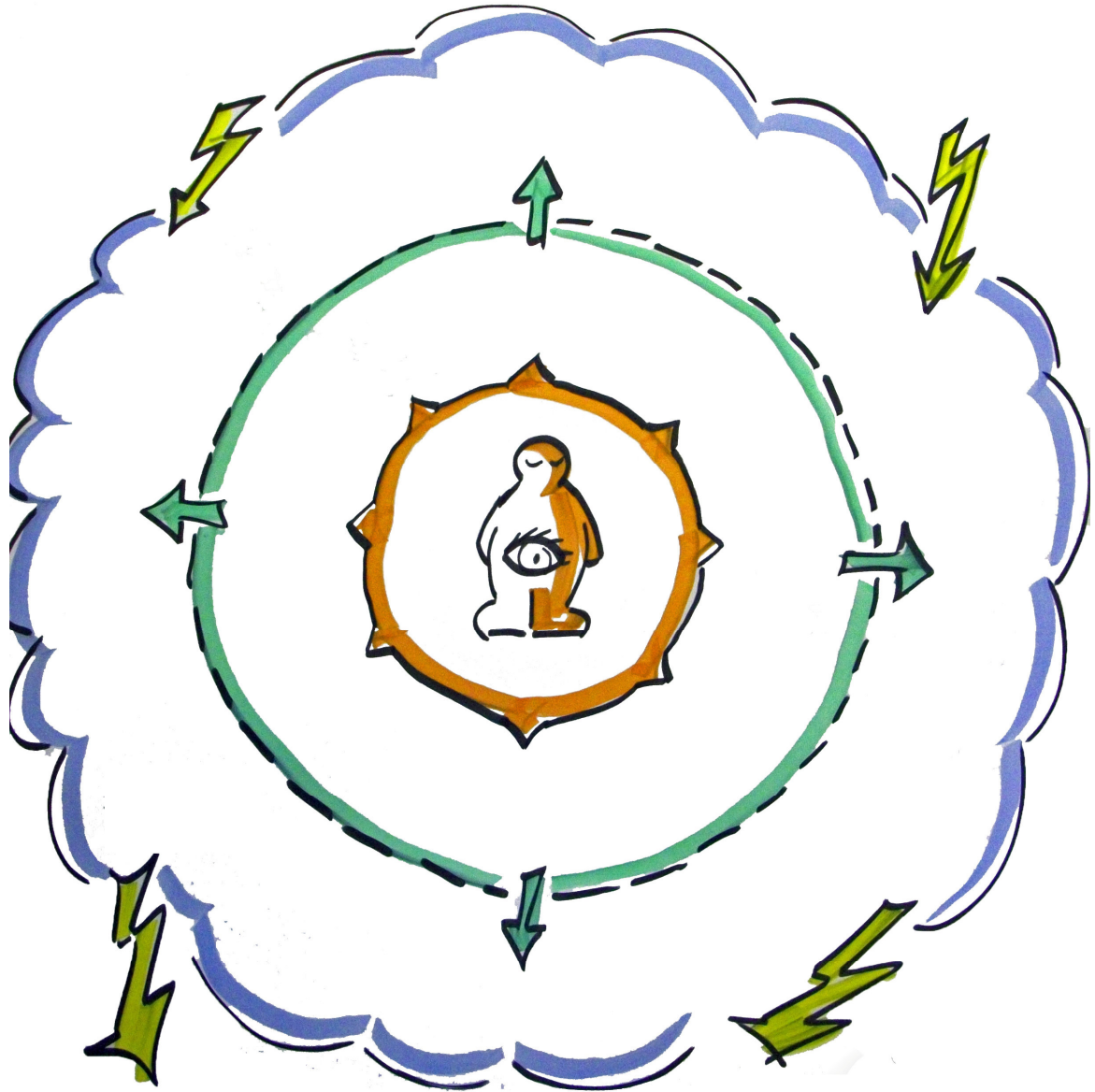


Wirkungskreise Circle of influence



Methode zur Reflexion - Was kann ich tun?

Persönliche Zukunftsplanung

Schritt 1: Beginnen im äußeren Kreis:

- Die Person stellt ihre Sorge vor und beschreibt die Situation
- Alle anderen hören zu
- Verständnisfragen sind erwünscht
- Nachfragen, um auf den Kern der Sorge zu kommen, sind möglich
- ABER: keine Beratung – keine Lösungsvorschläge – keine Bewertungen der mitgeteilten Sorgen

Schritt 2: Mittlerer Kreis

- Die Person, die die Sorge formuliert hat, ist still und hört zu
- Alle anderen suchen nach Spielräumen: Was **kann** die Person tatsächlich tun? Was liegt in ihrem Einfluss-Bereich?

Schritt 3: es bleibt im mittleren Kreis

- Gespräch, Meinungs austausch, Ergänzungen, Diskussion aller

Schritt 4: Innerer Kreis

- Die Person, die die Sorge eingebracht hat, benennt: Was **will** ich wirklich tun? Was fällt mir leicht zu tun? Was kostet mich keine Überwindung, sofort damit zu beginnen?

Moderation:

- Achtet auf Einhaltung der Schritte - Struktur
- Fasst zusammen und achtet auf die Zeit – macht eventuell zeitliche Vorgaben für die einzelnen Schritte
- Kann (muss aber nicht) für alle schreiben oder zeichnen

