

## Indflydelse

1. Find en situation privat eller arbejdsmæssigt som frustrerer dig – noget der optager dig og tager din energi og dræner dig. En situation, hvor du har et vist ansvar.

---

---

---

2. Identificer og beskriv dine bekymringer

---

---

---

3. Find frem til områder, hvor du har indflydelse og påvirkningsmuligheder på situationen. Beskriv dem.

---

---

---

4. Mærk efter om du har nogle blokeringer/barrierer. Beskriv eventuelle barrierer.

---

---

---

5. Hvordan VIL du handle indenfor din indflydelse? Og hvornår?

---

---

---

6. Mærk efter om du har behov for hjælp til at gøre det du gerne vil – beskriv hvilken hjælp og eventuelle personer du vil bede om hjælp.

---

---

---

7. Hvad ønsker du at opnå og hvordan vil du gerne føle og have det, når situationen er løst? Hvad er gevinsten ved forløsningen?

---

---

---