



METHODENKARTE
Einflussbereiche

Ziele	Finden Sie heraus, ob Sie Ihre Energie in etwas Nützliches investieren oder ob Sie mehr Energie in eine Situation investieren müssen. Können Sie den Unterschied machen? Wer muss handeln?
Zielgruppe	Sie selbst oder jemand, den Sie coachen
Wann	<ul style="list-style-type: none"> Wenn Sie (oder jemand, den Sie coachen) sich in einer schwierigen Situation befinden und dies besprechen wollen Wenn Sie (oder jemand, den Sie coachen) frustriert sind bzw. ist und gemeinsam darüber reflektieren wollen, ob der Fokus des Coachings richtig gesetzt wurde
Methodik und Ablauf	<p>Sie können dieses Tool jederzeit nutzen, sowohl zu Beginn eines Coachings oder währenddessen.</p> <p>Sie können dieses Tool in erster Linie für sich selbst nutzen (wenn Sie nicht weiterkommen, mit jemandem noch etwas zu klären haben, wenn Sie Veränderungen anstreben etc.)</p>
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: left;"> <p>Was Sie kontrollieren können</p> <p>Was Sie beeinflussen können</p> <p>Alles, was sich außerhalb Ihrer Kontrolle und Ihres Einflusses befindet</p> </div> </div>	
Empfehlungen	Seien Sie bei der Nutzung dieses Tools transparent gegenüber der zu coachenden Person. Dies kann zu einer effizienteren Reflexion beitragen.
Quellen	<i>Teach for All</i> "Europe Coaching Foundation NLT", Laurelin Whitfield, Brussels, 2019 Sept. 13-15 (from Elena Aguilar, http://brightmorningteam.com/)
Vorschlag von	<i>Teach for Belgium</i> -Tutor