FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Mein Alltag. Meine Entscheidung.

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Eine echte Wahlmöglichkeit und eine passende Unterstützung vereinbaren.

So kannst du es nutzen

Wähle eine Frage, die zu deiner Situation passt. Schreibe in deinen eigenen Worten; ein Stichwort reicht. Lass Fragen offen, wenn du möchtest. Entscheide, was du im nächsten Gespräch aufgreifen willst.

01 · Was möchtest du heute selbst auswählen?

02 · Wann und wie möchtest du es machen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wobei möchtest du Hilfe? Was soll ich dir überlassen?

04 · Was möchtest du heute nicht? Wie zeigst du, dass wir aufhören sollen?

05 · Was hat für dich gepasst? Was machen wir nächstes Mal anders?

REFLEXION · MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Was ich mitnehmen möchte

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Es muss noch nicht fertig sein

Vielleicht ist ein Gedanke klarer geworden. Vielleicht ist eine neue Frage entstanden. Beides darf mit ins nächste Gespräch.

Welcher Gedanke war für mich hilfreich?

Was möchte ich ausprobieren oder beim nächsten Gespräch ansprechen?

Welche Unterstützung wünsche ich mir dafür?

Dieses Blatt gehört zu deiner Reflexion. Bewahre es so auf, dass deine Gedanken privat bleiben. Du entscheidest, was du teilen möchtest.