FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Was heute wirklich wichtig ist

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Anliegen, Erwartungen und einen gemeinsam vereinbarten nächsten Schritt festhalten.

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 wäre wichtig, damit dieses Gespräch heute für dich hilfreich ist?

02 · Was möchtest du zuerst erzählen, bevor wir über Lösungen sprechen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was wünschst du dir von mir, und was möchtest du selbst entscheiden?

04 · Wenn wir heute nur eine Sache klären: Welche soll es sein?

05 · Was wäre bis zum nächsten Gespräch ein kleiner, machbarer Schritt?

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.