FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Benachrichtigungen: mein eigenes Experiment

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Du kannst eine kleine Änderung bei Benachrichtigungen ausprobieren und danach selbst schauen, ob sie passt.

So kannst du es nutzen

Wähle eine Frage, die zu deiner Situation passt. Ein Stichwort reicht. Du kannst etwas offen lassen. Halte zum Schluss fest, welche Unterstützung oder Information du noch möchtest.

01 · Welche Benachrichtigung ist hilfreich?

02 · Welche unterbricht dich ungünstig?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was möchtest du für kurze Zeit ändern?

04 · Welche Kontakte sollen erreichbar bleiben?

05 · Was möchtest du nach dem Versuch vergleichen?

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.