FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Nicht über dich hinweg

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Eigene Wünsche, Einflussmöglichkeiten und offene Fragen sichtbar machen.

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 verstehen Erwachsene an deiner Situation oft falsch?

02 · Was soll unbedingt bleiben? Was soll sich verändern?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Bei welcher Entscheidung möchtest du mitreden? Welche Information fehlt dir dafür?

04 · Wer soll beim Gespräch dabei sein? Wer lieber nicht, soweit du darüber entscheiden kannst?

05 · Was haben wir verstanden? Womit bist du nicht einverstanden?

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.