FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein Gegenstand erzählt, wenn ich möchte

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Einen freiwillig gewählten Gegenstand als Gesprächseinstieg nutzen.

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 · Welchen Gegenstand möchtest du auswählen?

02 · Was möchtest du dazu erzählen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Bedeutung hat er für dich heute?

04 · Gibt es etwas, das niemand daraus ableiten soll?

05 · Wie möchtest du den Gegenstand oder die Erinnerung bewahren?

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.