FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein Gespräch, das anders enden darf

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Eine erwünschte Veränderung für ein wiederkehrendes Gespräch konkretisieren.

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 nach dem Gespräch anders erlebt haben?

02 · Woran würdest du das während des Gesprächs merken?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wann gab es eine weniger schwierige Begegnung?

04 · Was lag damals in deinem eigenen Einflussbereich?

05 · Welchen kleinen Unterschied möchtest du versuchen, falls es sicher möglich ist?

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.