FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein guter Anfang nach der Pause

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Du kannst dich an einen leichteren Anfang erinnern und eine kleine Idee für den nächsten Anfang wählen.

So kannst du es nutzen

Du kannst schreiben, zeichnen oder erzählen. Beginne mit einer Frage, die du magst. Eine vertraute Person kann dir helfen. Du entscheidest, was du später besprechen möchtest.

01 · Woran würdest du einen guten Anfang merken?

02 · Wann war ein Anfang schon leichter?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was hat dabei geholfen?

04 · Was davon könnten wir wieder versuchen?

05 · Wer hilft dir beim ersten 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.