FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein Kontakt, der sich sicherer anfühlt

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Gewünschte Bedingungen für einen vorhersehbaren Kontakt vereinbaren.

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 vor unserem Gespräch wissen?

02 · Welche Bedingungen würden dir mehr Orientierung geben?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wo möchtest du sitzen und was soll vermieden werden?

04 · Wie möchtest du eine Pause oder ein Ende anzeigen?

05 · Was soll beim nächsten Termin gleich oder anders sein?

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.