FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein Moment, der zu mir gehört

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Eine selbst gewählte Erinnerung und ihre heutige Bedeutung würdigen.

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 Moment möchtest du heute festhalten?

02 · Was daran ist dir wichtig?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was hast du damals selbst beigetragen?

04 · Welche Bedeutung hat dieser Moment heute für dich?

05 · Was soll davon auf dem Blatt stehen und was lieber privat bleiben?

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.