FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein Nein ohne lange Verteidigung

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Eine eigene Grenze und eine konkrete Mitteilung vorbereiten.

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 · Welche konkrete Anfrage möchtest du beantworten?

02 · Was bemerkst du bei dir, wenn du daran denkst?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welches Bedürfnis oder welche Grenze ist berührt?

04 · Was möchtest du klar mitteilen, ohne deine Entscheidung zu rechtfertigen?

05 · Welche Reaktion befürchtest du und welche Unterstützung wäre dann nötig?

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.