FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein Ort für meine Interessen

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Ein eigenes Interesse in eine erreichbare Aktivität übersetzen.

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 mit anderen erleben oder teilen?

02 · Welche Art von Gruppe würde eher zu dir passen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was hat in bisherigen Gruppen nicht gutgetan?

04 · Welche Bedingungen sollen wir vor einem Besuch klären?

05 · Wie möchtest du einen ersten Kontakt gestalten oder auch wieder beenden?

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.