FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein Plan, der wirklich meiner ist

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Eigene Ziele von Erwartungen anderer unterscheiden.

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 war deine eigene Sicht auf den bisherigen Plan?

02 · Welche Erwartungen kamen von anderen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welches Anliegen wäre dir selbst wichtig?

04 · Was würde dich dabei unterstützen?

05 · Wie soll eine neue Vereinbarung aussehen oder warum soll es noch keine geben?

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.