FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

# Ein Streitmoment, der leichter war

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

## Wofür dieses Blatt da ist

Du kannst anschauen, was bei einem Streit diesmal etwas leichter war. Du bist nicht für das Verhalten anderer verantwortlich.

## So kannst du es nutzen

Du kannst schreiben, zeichnen oder erzählen. Beginne mit einer Frage, die du magst. Eine vertraute Person kann dir helfen. Du entscheidest, was du später besprechen möchtest.

### 01 · Was war diesmal etwas leichter?

### 02 · Was hast du anders gemacht?

REFLEXION · WEITERDENKEN

# Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

## 03 · Was haben andere anders gemacht?

## 04 · Was möchtest du noch einmal versuchen?

## 05 · Wann können wir darüber sprechen?

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.