FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

# Ein Teil von mir will, ein Teil zögert

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

## Wofür dieses Blatt da ist

Ambivalenz verstehen, bevor ein Plan entsteht.

## 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 spricht aus deiner Sicht dafür, etwas zu verändern?

### 02 · Was ist dir an der jetzigen Situation wichtig?

REFLEXION · WEITERDENKEN

# Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

## 03 · Was könnte bei einer Veränderung verloren gehen?

## 04 · Welche eigenen Werte berührt diese Entscheidung?

## 05 · Was möchtest du nach diesem Gespräch mitnehmen, auch ohne Entscheidung?

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.