FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein Übergang mit weniger Fragezeichen

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Einen gewünschten Anfang und dafür nötige Bedingungen klären.

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 würde dir zeigen, dass der Anfang für dich gut genug ist?

02 · Was hat bei einem früheren Wechsel geholfen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was möchtest du diesmal anders haben?

04 · Welche Information brauchst du noch?

05 · Was wäre ein erster Schritt, den du selbst wählen möchtest?

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.