FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ein Ziel, das mir etwas bedeutet

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Ein eigenes Ziel mit realen Entscheidungsspielräumen verbinden.

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 · Welches eigene Anliegen soll im Ziel vorkommen?

02 · Woran würdest du merken, dass es dir etwas bringt?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was kannst du selbst entscheiden und was nicht?

04 · Welche Unterstützung gehört zur Vereinbarung?

05 · Wie kannst du das Ziel später ändern oder infrage stellen?

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.