FÜR SIE · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Eine Aktivität mit passenden Pausen

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Sie können eine gewünschte Aktivität mit passenden Pausen planen und danach sagen, was geholfen hat.

So können Sie es nutzen

Sie können schreiben, sprechen, zeigen oder eine vertraute Kommunikationshilfe verwenden. Eine gewählte Person kann unterstützen. Nehmen Sie sich Zeit. Sie entscheiden, was Sie beantworten und teilen möchten.

01 · Welche Aktivität möchten Sie machen?

02 · Was war bisher anstrengend?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Pause könnte passen?

04 · Wie möchten Sie eine Pause anzeigen?

05 · Was möchten Sie nach dem Versuch beibehalten?

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 Ihrer Reflexion. Bewahren Sie es so auf, dass Ihre Gedanken privat bleiben. Sie entscheiden, was Sie teilen möchten.