FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Eine Beziehungskarte ohne Schubladen

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Bedeutsame Kontakte und deren unterschiedliche Funktionen verstehen.

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 · Welche Menschen sind in deinem Alltag bedeutsam?

02 · Bei wem fühlst du dich verstanden und bei wem eher nicht?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Unterstützung bietet welcher Kontakt tatsächlich?

04 · Welche Beziehung ist gleichzeitig hilfreich und anstrengend?

05 · Was möchtest du an einem Kontakt verändern, falls das möglich und sicher ist?

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.