FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Eine Bitte, die ein Nein erlaubt

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Bitte und Forderung anhand der möglichen Antwort unterscheiden.

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 möchtest du konkret erbitten?

02 · Welches Bedürfnis steht dahinter?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was wäre eine ablehnende Antwort für dich?

04 · Welche andere Möglichkeit könnte dein Anliegen unterstützen?

05 · Wie möchtest du die Bitte formulieren, damit die Antwort frei bleibt?

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.