FÜR SIE · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

# Eine Erinnerung, die bleiben darf

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

## Wofür dieses Blatt da ist

Sie können eine selbst gewählte Erinnerung bewahren und aufschreiben, was Sie nach dem Nachdenken brauchen.

## So können Sie es nutzen

Wählen Sie eine Frage, die heute passt. Schreiben Sie in Ihren eigenen Worten. Stichworte reichen. Sie können Fragen offen lassen. Halten Sie am Ende fest, was Sie noch klären oder ausprobieren möchten.

### 01 · Welche Erinnerung möchten Sie festhalten?

### 02 · Was gehörte zu diesem Moment?

REFLEXION · WEITERDENKEN

# Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

## 03 · Was bedeutet er Ihnen heute?

## 04 · Was möchten Sie davon bewahren?

## 05 · Was brauchen Sie nach diesem Gespräch?

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.