FÜR SIE · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Eine Woche mit selbst gewähltem Kontakt

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Sie können gewünschte Kontakte und bewusst gewählte Zeit allein für eine Woche ordnen.

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 · Mit wem möchten Sie Kontakt haben?

02 · Wann möchten Sie lieber allein sein?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wo könnte ein Treffen stattfinden?

04 · Was braucht es praktisch dafür?

05 · Was wäre eine passende Alternative?

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.