FÜR SIE · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Erreichbar sein, ohne ständig verfügbar zu sein

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Sie können Ihre Wünsche zur Erreichbarkeit festhalten und eine freiwillige Absprache vorschlagen.

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 · Wann möchten Sie erreichbar sein?

02 · Wann brauchen Sie Ruhe?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was bedeutet eine späte Antwort für Sie?

04 · Welche Absprache möchten Sie vorschlagen?

05 · Woran merken Sie, dass sie für beide frei vereinbart 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 Ihrer Reflexion. Bewahren Sie es so auf, dass Ihre Gedanken privat bleiben. Sie entscheiden, was Sie teilen möchten.