FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Erst einmal ankommen

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Ein eigenes Anliegen ohne vorschnelle Vorgabe hörbar machen.

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 wäre wichtig, damit du dich hier ausreichend wohlfühlst?

02 · Was möchtest du heute zuerst erzählen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was sollen wir im Moment nicht vertiefen?

04 · Was habe ich bisher richtig verstanden und was nicht?

05 · Wie möchtest du das Gespräch heute beenden?

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.