FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Fortschritte, die leicht untergehen

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Persönlich bedeutsame Veränderungen sichtbar 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 möchtest du an deiner Situation genauer anschauen?

02 · Was ist im Vergleich zu früher gleich geblieben?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was ist auch nur ein wenig anders?

04 · Welche Veränderung ist für dich wichtig und welche eher nicht?

05 · Was davon soll bei der weiteren Begleitung berücksichtigt werden?

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.