FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Freundschaft mit einer Grenze

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Du kannst eine Grenze in deiner Freundschaft und eine konkrete Bitte formulieren.

So kannst du es nutzen

Wähle eine Frage, die zu deiner Situation passt. Ein Stichwort reicht. Du kannst etwas offen lassen. Halte zum Schluss fest, welche Unterstützung oder Information du noch möchtest.

01 · Welche Handlung stört dich?

02 · Wie geht es dir damit?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was möchtest du schützen?

04 · Welche Bitte willst du aussprechen?

05 · Was kannst du selbst tun, wenn es nicht klappt?

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.