FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Hilfe annehmen, selbst entscheiden

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Bedenken gegenüber Unterstützung ohne Druck erkunden.

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 · Wie erlebst du das Angebot, das dir gemacht wurde?

02 · Was daran könnte für dich hilfreich sein?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was daran passt nicht oder macht dir Sorgen?

04 · Unter welchen Bedingungen würdest du es überhaupt prüfen wollen?

05 · Welche Entscheidung möchtest du im Moment treffen?

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.