FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Hilfe, die tatsächlich erreichbar ist

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Angebote auf Zugang und Passung prüfen.

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 · Welches Anliegen soll das Angebot unterstützen?

02 · Wie passt es zu deinen zeitlichen und sprachlichen Möglichkeiten?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Kosten oder Wege kommen dazu?

04 · Was erschwert den ersten Kontakt?

05 · Wer übernimmt welchen Teil der Kontaktaufnahme, wenn du das möchtest?

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.