FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Hilfe holen ist erlaubt

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Du kannst eine Person finden, die dir bei einer schwierigen Aufgabe hilft, und eine zweite Möglichkeit überlegen.

So kannst du es nutzen

Du kannst schreiben, zeichnen oder erzählen. Beginne mit einer Frage, die du magst. Eine vertraute Person kann dir helfen. Du entscheidest, was du später besprechen möchtest.

01 · Wobei brauchst du manchmal Hilfe?

02 · Wen könntest du fragen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wann ist diese Person erreichbar?

04 · Wie könntest du die Frage stellen?

05 · Wen fragst du, wenn sie nicht da ist?

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.