FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Ich darf eine Pause brauchen

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Finde ein Zeichen für eine Pause. Vereinbare, was dann passiert.

So kannst du es nutzen

Du kannst malen, erzählen oder schreiben. Suche zuerst eine Frage aus. Wenn du möchtest, schreibt ein Erwachsener deine Worte auf. Du darfst jede Frage offenlassen.

01 · Woran merkst du, dass du eine Pause brauchst?

02 · Wie möchtest du uns das zeigen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was soll dann passieren?

04 · Wo wäre die Pause angenehm?

05 · Wie entscheiden wir, ob wir weitermachen?

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.