FÜR SIE · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Kontakt nach meinem Interesse

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Sie können einen Kontakt zu etwas suchen, das Sie interessiert. Sie dürfen auch warten.

So können Sie es nutzen

Sie können schreiben, sprechen, zeigen oder eine vertraute Kommunikationshilfe verwenden. Eine gewählte Person kann unterstützen. Nehmen Sie sich Zeit. Sie entscheiden, was Sie beantworten und teilen möchten.

01 · Worüber möchten Sie sich austauschen?

02 · Welcher Ort könnte passen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was möchten Sie vorher wissen?

04 · Welche Unterstützung wünschen Sie?

05 · Möchten Sie einen ersten Kontakt oder noch warten?

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 Ihrer Reflexion. Bewahren Sie es so auf, dass Ihre Gedanken privat bleiben. Sie entscheiden, was Sie teilen möchten.