FÜR SIE · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Mein Morgen in meiner Reihenfolge

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Sie können die Reihenfolge Ihres Morgens wählen und sagen, wann Sie Hilfe möchten.

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 · Was möchten Sie zuerst machen?

02 · Was soll später kommen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was möchten Sie alleine machen?

04 · Wann möchten Sie Unterstützung?

05 · Was möchten Sie nach dem Versuch ändern?

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.