FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Mein Mutmoment

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Du kannst dir einen eigenen Mutmoment merken und überlegen, was dir beim nächsten Mal hilft.

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 · Wann warst du ein bisschen mutig?

02 · Was hast du selbst gemacht?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wer oder was hat geholfen?

04 · Was möchtest du dir davon merken?

05 · Wann könnte diese Erinnerung helfen?

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.