FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Mein Netz, nicht irgendein Netz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Hilfreiche, belastende und fehlende Kontakte unterscheiden.

So kannst du es nutzen

Wähle eine Frage, die zu deiner Situation passt. Schreibe in deinen eigenen Worten; ein Stichwort reicht. Lass Fragen offen, wenn du möchtest. Entscheide, was du im nächsten Gespräch aufgreifen willst.

01 · Wen möchtest du bei welchem Anliegen ansprechen können?

02 · Welche Kontakte sollen ausdrücklich nicht einbezogen werden?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Unterstützung ist verlässlich und welche unsicher?

04 · Was möchtest du einer möglichen Kontaktperson selbst sagen?

05 · Welche Zustimmung und welchen nächsten Schritt brauchen wir vor einer Anfrage?

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.