FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Mein Tempo zählt

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Umfang und Tempo der Themenwahl mitbestimmen.

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 · Welches Thema möchtest du heute überhaupt anschauen?

02 · Wie viel möchtest du dazu erzählen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Frage soll offen bleiben?

04 · Was würde ein langsameres oder klareres Vorgehen bedeuten?

05 · Woran merkst du zum Abschluss, dass du wieder gut orientiert bist?

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.