FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Mein Viertel aus meiner Sicht

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Bedeutsame Orte und Zugangsbarrieren aus der Sicht der Person erfassen.

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 · An welchen Orten bist du gern und warum?

02 · Welche Orte meidest du und was ist dort schwierig?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wo würdest du gern hingehen, wenn eine Hürde wegfiele?

04 · Welche Hürde können wir konkret prüfen?

05 · Welchen Ort möchtest du als Erstes genauer anschauen?

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.