FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Meine Stimme im Hilfeplan

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Eigene Sicht und offene Fragen vor einem formellen Gespräch sammeln.

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 · Was sollen die anderen über deine jetzige Situation wissen?

02 · Was möchtest du beibehalten oder verändern?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Entscheidung verstehst du noch nicht?

04 · Wie möchtest du im Gespräch zu Wort kommen?

05 · Wer soll dir helfen, wenn deine Sicht nicht berücksichtigt wird?

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.