FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Nähe braucht auch eigenen Raum

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Unterschiedliche Wünsche zu Nähe und Eigenständigkeit besprechbar machen.

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 · Wann fühlt sich Nähe für dich stimmig an?

02 · Wann brauchst du eigenen Raum?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wie merkt die andere Person das bisher?

04 · Was vermutest du über deren Wunsch und was weisst du tatsächlich?

05 · Welche Vereinbarung wäre für dich ein fairer Versuch?

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.