FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Nicht gleich eine Lösung

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Zuhören und Lösungssuche nach dem Wunsch der Person 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 · Was wünschst du dir heute von mir: Zuhören, Sortieren oder etwas anderes?

02 · Was sollen andere an deiner Situation besser verstehen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welcher Rat war für dich eher belastend?

04 · Woran würdest du merken, dass ich dich ernst nehme?

05 · Möchtest du zum Schluss Möglichkeiten anschauen oder lieber dabei bleiben?

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.