FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Nicht alles trägt gleich viel

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Verfügbare, fehlende und gewünschte Unterstützung 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 macht eine schwierige Situation manchmal ein wenig leichter?

02 · Bei wem fühlst du dich verstanden? Welche Unterstützung wäre tatsächlich willkommen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was hat schon einmal geholfen, und was passt heute nicht mehr?

04 · Welche Unterstützung fehlt gerade? Was steht ihr im Weg?

05 · Welche Hilfe möchtest du ausprobieren? Wer darf dabei einbezogen werden?

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.