FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Unterstützung für meine Entscheidung

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Schau dir deine Möglichkeiten an. Entscheide, welche Unterstützung du möchtest.

So kannst du es nutzen

Nutze die Art, dich mitzuteilen, die für dich passt. Du kannst mit einer Person antworten, die du selbst wählst. Nimm dir Zeit. Du entscheidest, was du teilen möchtest.

01 · Welche Entscheidung steht an?

02 · Welche Möglichkeiten kenne ich?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was gefällt mir an den Möglichkeiten?

04 · Welche Hilfe wünsche ich mir beim Entscheiden?

05 · Was muss ich noch wissen?

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.