FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Meine Art, mich mitzuteilen

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Halte fest, wie du dich mitteilen möchtest und was dir dabei hilft.

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 · Wie möchte ich mich mitteilen?

02 · Wie viel Zeit brauche ich für eine Antwort?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was hilft mir beim Verstehen?

04 · Wer darf mich dabei unterstützen?

05 · Wie zeige ich, dass ich etwas nicht möchte?

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.