FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

# Hilfe, die zu meiner Grenze passt

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

## Wofür dieses Blatt da ist

Halte fest, wobei du Hilfe möchtest und was du selbst machen willst.

## 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 · Wobei möchte ich Hilfe?

### 02 · Was möchte ich selbst machen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

# Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

## 03 · Was soll vorher mit mir besprochen werden?

## 04 · Wie kann ich die Hilfe stoppen?

## 05 · Wie kann ich später eine Änderung wünschen?

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.