FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Vorher wissen, was passiert

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Ablauf, Wahlmöglichkeiten und Grenzen transparent machen.

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 · Welche Informationen fehlen dir über den Ablauf?

02 · Welche Teile kannst du selbst mitentscheiden?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Vorgaben müssen wir klar erklären?

04 · Was soll passieren, wenn du etwas nicht möchtest oder nicht verstehst?

05 · Welche Ansprechperson und welchen nächsten Schritt halten wir fest?

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.