FÜR SIE · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Was ich aus meinem früheren Alltag mitbringe

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Sie können Erfahrungen aus Ihrem früheren Alltag benennen und prüfen, was heute wieder nützlich sein könnte.

So können Sie es nutzen

Wählen Sie eine Frage, die heute passt. Schreiben Sie in Ihren eigenen Worten. Stichworte reichen. Sie können Fragen offen lassen. Halten Sie am Ende fest, was Sie noch klären oder ausprobieren möchten.

01 · Welchen Alltag möchten Sie beschreiben?

02 · Was konnten Sie dort gut organisieren?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Menschen oder Dinge waren wichtig?

04 · Was möchten Sie heute wieder nutzen?

05 · Welche Hindernisse müssen andere mit Ihnen klären?

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 Ihrer Reflexion. Bewahren Sie es so auf, dass Ihre Gedanken privat bleiben. Sie entscheiden, was Sie teilen möchten.