FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Was ist meine Aufgabe in der Familie?

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Du kannst zeigen, welche Aufgaben du übernimmst und wo Erwachsene für Entlastung sorgen müssen.

So kannst du es nutzen

Wähle eine Frage, die zu deiner Situation passt. Ein Stichwort reicht. Du kannst etwas offen lassen. Halte zum Schluss fest, welche Unterstützung oder Information du noch möchtest.

01 · Welche Aufgaben übernimmst du?

02 · Was davon machst du gerne?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was wird dir zu viel?

04 · Welche Verantwortung gehört zu Erwachsenen?

05 · Mit wem können wir eine Entlastung 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 deiner Reflexion. Bewahre es so auf, dass deine Gedanken privat bleiben. Du entscheidest, was du teilen möchtest.