FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Was mich im Alltag trägt

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Konkrete zugängliche Unterstützung statt einer abstrakten Stärkenliste finden.

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 · Was hat dir gestern einen kleinen Moment Erleichterung gegeben?

02 · Welche Tätigkeit ist dir trotz allem gelungen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wer oder was war daran beteiligt?

04 · Was davon wäre erneut erreichbar?

05 · Welche Hilfe fehlt dir weiterhin, auch wenn etwas gelungen ist?

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.