FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Wenn der Morgen nicht gut beginnt

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Eine hilfreiche Ausnahme im schwierigen Morgenablauf entdecken.

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 · Wie sähe ein Morgen aus, der für dich ausreichend gut wäre?

02 · An welchem Morgen hat etwas davon schon geklappt?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was hast du selbst dazu beigetragen?

04 · Welche Bedingungen haben dir geholfen?

05 · Was möchten wir für einen Morgen ausprobieren?

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.