FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Wenn die Gruppe etwas anderes will

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Du kannst überlegen, was du selbst willst, wenn deine Gruppe etwas von dir erwartet.

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 · Was erwartet die Gruppe?

02 · Was ist dir am Dazugehören wichtig?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was passt für dich nicht?

04 · Wie könntest du deine Entscheidung sagen?

05 · Wer unterstützt dich, wenn es schwierig wird?

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.