FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Wenn eine Gewohnheit nicht mehr passt

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Die persönliche Bedeutung einer Gewohnheit und einer möglichen Veränderung erfassen.

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 gibt dir diese Gewohnheit im Moment?

02 · Was daran stört dich selbst?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was wäre dir bei einer Veränderung wichtig?

04 · Welche andere Form von Entlastung wäre überhaupt erreichbar?

05 · Was möchtest du ausprobieren, falls du dich dafür entscheidest?

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.