FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Wenn Energie knapp ist

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Erreichbare Entlastung unter realen Bedingungen planen.

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 · Welche Anforderung kostet dich im Moment besonders viel?

02 · Was kann entfallen oder von jemand anderem übernommen werden?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche kleine Entlastung passt wirklich in deinen Alltag?

04 · Was macht diese Entlastung bisher schwierig?

05 · Welche Unterstützung müssen wir dafür konkret organisieren?

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.