FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Wenn ich etwas vermisse

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Du darfst erzählen oder zeichnen, was du vermisst und was dir jetzt guttun könnte.

So kannst du es nutzen

Du kannst schreiben, zeichnen oder erzählen. Beginne mit einer Frage, die du magst. Eine vertraute Person kann dir helfen. Du entscheidest, was du später besprechen möchtest.

01 · Was oder wen vermisst du?

02 · Was ist dir daran wichtig?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Wann merkst du es besonders?

04 · Was könnte dir heute gut tun?

05 · Wem möchtest du davon erzählen?

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.