FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Wer erfährt meine Geschichte?

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Du kannst Fragen dazu stellen, wer etwas über dich erfährt. Die Fachperson erklärt dir die Regeln.

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 möchtest du erzählen?

02 · Wer darf das wissen?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was soll privat bleiben?

04 · Was möchtest du vor dem Weitererzählen hören?

05 · Welche Frage hast du zu unseren Regeln?

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.