FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Wer trägt hier was?

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Verantwortung und tatsächliche Möglichkeiten in einem gemeinsamen Alltag klären.

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 Aufgaben trägst du sichtbar und im Hintergrund?

02 · Welche Aufgaben sieht die andere Person möglicherweise nicht?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Bedingungen begrenzen deine Möglichkeiten?

04 · Was wäre eine Verteilung, die du als fair erleben würdest?

05 · Welche Aufgabe und welche Abstimmung sollen wir zuerst genauer klären?

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.