FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Wir drehen uns im selben Streit

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Einen wiederkehrenden Gesprächsablauf ohne Schuldzuweisung beschreiben.

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 · Mit welchem konkreten Moment beginnt die Schleife aus deiner Sicht?

02 · Was machst du dann und was beobachtest du beim Gegenüber?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Welche Bedeutung gibst du dessen Reaktion?

04 · Wann lief eine ähnliche Situation weniger schwierig?

05 · Welche kleine Veränderung möchtest du selbst anbieten?

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.