FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Wir hören uns erst einmal

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Die Sicht beider Personen vor einer Vereinbarung aufnehmen.

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 Situation möchtest du aus deiner Sicht erzählen?

02 · Was hast du dabei gefühlt und gebraucht?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was soll die andere Person vor allem verstehen?

04 · Was hast du aus deren Darstellung gehört und was bleibt unklar?

05 · Welche Bitte ist jetzt möglich, ohne sofort Zustimmung zu verlangen?

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.