FÜR DICH · REFLEXION ZUM MITNEHMEN

Zwei Gefühle dürfen gleichzeitig da sein

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

Wofür dieses Blatt da ist

Widersprüchliches Erleben anerkennen, ohne eine schnelle Auflösung zu verlangen.

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 · Wie würdest du beschreiben, was gerade in dir vorgeht?

02 · Welche unterschiedlichen Seiten davon bemerkst du?

REFLEXION · WEITERDENKEN

Meine Gedanken haben Platz

Datum: _____ Name oder Kürzel (freiwillig): _____

03 · Was braucht jede dieser Seiten aus deiner Sicht?

04 · Welche Beschreibung von mir passt nicht zu deinem Erleben?

05 · Was wäre heute eine freundliche Form, damit umzugehen?

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.