



Schreiben vor Gesprächen

DATUM:

Anlass/ Thema des Gesprächs

Indem wir schreibend über unsere Erlebnisse, Gedanken, Wünsche, Ziele und Bedürfnisse reflektieren, gewinnen wir mehr Klarheit darüber. Dadurch können wir sie in einem zweiten Schritt auch gegenüber anderen sicher kommunizieren. Dies ist die Basis, auf der wir Situationen zusammen verändern, unser Wohlbefinden erhöhen und gemeinsame Projekte voranbringen können.

Die folgenden Fragen können dir Anregungen für dein Journaling geben und dich bei der Vorbereitung auf herausfordernde Gespräche unterstützen. Dabei kannst du für dich selbst entscheiden, ob du alle oder nur bestimmte Fragen beantworten möchtest. Auch die Reihenfolge kannst du so anpassen, dass sie für dich Sinn ergibt. Mit der Zeit wirst du herausfinden, welche Fragen dir in der Vorbereitung auf Gespräche am meisten Klarheit verschaffen.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Welche Gedanken löst die Situation in mir aus?

Welche Gefühle löst die Situation in mir aus?



Schreiben vor Gesprächen

Was müsste passieren, damit ich das Gespräch zufrieden verlasse?	Welches ist mein Ziel für das Gespräch?
Was brauche ich von der anderen Person/ den anderen Personen? Was wünsche ich mir?	Warum möchte ich dieses Ziel erreichen?
Warum ist mir das wichtig?	Was bin ich bereit dafür zu tun?



Schreiben vor Gesprächen

Was nehme ich mir für das Gespräch vor?	Was wünsche ich mir für die Zukunft?
Mit welchem Gedanken möchte ich in das Gespräch hineingehen?	Platz für weitere Gedanken
Was möchte ich ausprobieren/ anders machen?	