

REFLEXIONSBLATT BIN ICH BEREIT?

Schreibe deine Antworten zu diesen fünf Fragen auf – am besten von Hand, denn so vertiefst du deine Gedanken.

Dieses Reflexionsblatt ist dein persönlicher Vorbereitungsmoment. Es bringt dich raus aus dem Modus des Organisierens, rein in die Haltung der Verantwortung. Denn die Art und Weise, wie du dich innerlich ausrichtest, wird dein gesamtes Auftreten prägen.

Warum schriftlich?

Weil Schreiben das Denken verlangsamt, vertieft und klärt. Du bereitest damit nicht nur deinen Kopf vor, sondern auch dein Herz.

1 WIE STEHE ICH ZU DIESER ENTSCHEIDUNG?

Trage ich die Entscheidung wirklich mit oder vollziehe ich sie lediglich aus Pflichtgefühl?
→ Wenn du innerlich zweifelst, reflektiere: Welche Verantwortung trägst du in deiner Rolle?

2 WAS FÄLLT MIR PERSÖNLICH SCHWER AN DIESEM GESPRÄCH?

Habe ich Sorge vor einer emotionalen Reaktion? Fühle ich mich schuldig?
→ Benenne, was dich innerlich bewegt und finde einen bewussten Umgang damit.

3 WIE MÖCHTE ICH IM GESPRÄCH WIRKEN?

Welche innere Haltung will ich einnehmen? Ruhig, klar, zugewandt?
→ Diese Haltung ist dein innerer Kompass. Formuliere sie als Satz für dich.

4 WAS IST MEINE ZENTRALE BOTSCHAFT? WAS WILL ICH VERMEIDEN?

Was soll beim Gegenüber ankommen? Welche Formulierungen könnten verunsichern oder verletzen?
→ Notiere dir deine Kernaussage in einem Satz.

5 WAS HILFT MIR, IM GESPRÄCH STABIL ZU BLEIBEN?

Brauche ich eine Atemtechnik, einen kurzen Reminder-Satz, eine klare Struktur?
→ Nimm kleine Hilfen mit in den Raum. Sie stützen dich im Moment der Spannung.



TIPP

Nimm dir 10–15 Minuten für diese Reflexion. Mach sie allein, in Ruhe, mit einem Stift und einem leeren Blatt. Du wirst merken: Danach gehst du mit mehr Klarheit in das Gespräch.