

Jemanden um Hilfe fragen

Datum:

Entscheide, wer die beste Person ist, mit der du dein Problem besprechen kannst

- ...
- ...
- ...

Überleg dir, was du dir von dem Gespräch erwartest

Erkläre, wie du dich fühlst und welche Unterstützung du dir wünschst

Wähle einen Zeitpunkt und einen Ort aus (wann und wo willst du dein Gespräch führen, auch wenn du nur telefonierst)

ZEIT _____

ORT _____

Aufschreiben und Mitschreiben

Was will ich sagen?:

- ...
- ...

Aufschreiben und Mitschreiben

Was hat die andere Person gesagt?:

- ...
- ...