

## Reflexionsbogen für die Förderung von Unterstützung

Nutzen Sie diesen Reflexionsbogen zur Vor- und Nachbereitung sowie zur Verlaufskontrolle und überprüfen Sie regelmäßig, ob sie Ihrem Ziel näher kommen oder woran es liegen könnte, falls dies nicht der Fall ist. Die Vorüberlegungen starten bevor Sie sich weiter mit diesem Tool beschäftigen. Nutzen Sie den darauffolgenden Abschnitt für die Zeit, in der Sie aktiv mit dem Tool arbeiten. Nachdem Sie das Tool durchgearbeitet haben, beantworten Sie die Fragen unter dem Abschnitt zur Nachbereitung.

### Vorüberlegungen

1. Was will und kann ich leisten?

---

---

---

---

2. Wie viel Zeit will und kann ich investieren?

---

---

---

---

3. Was sind meine Ziele?

---

---

---

---

4. Wie erreiche ich meine Ziele?

---

---

---

---



### Unterstützungsbedarf erkennen

Was habe ich umgesetzt?

- Grundhaltung (Beobachten, analysieren und aufmerksam sein)
- Ermittlung des Bedarfs anhand der Befragungsergebnisse
- Ermittlung des Bedarfs durch einen kurzen Workshop

Was nehme ich daraus mit?

---

---

---

---

---

---

---

Was sind meine nächsten Schritte?

---

---

---

---

---

---

---



Präventa



### Unterstützungsbereitschaft signalisieren

Was habe ich umgesetzt?

- Vorbild sein
- Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten bereitstellen
- Gesprächsgrundlagen schaffen
  - Offene Gesprächsangebote
  - Offene Türen
  - Sprechstunden
  - Prä-Meeting Gespräche

Was nehme ich daraus mit?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was sind meine nächsten Schritte?

---

---

---

---

---

---

---

---



Präventa



### Unterstützung leisten

Was habe ich umgesetzt?

- Gespräche führen
- Austauschmöglichkeiten schaffen
  - Lessons-Learned-Runden
  - Stand-Ups

Was nehme ich daraus mit?

---

---

---

---

---

---

---

Was sind meine nächsten Schritte?

---

---

---

---

---

---

---



# Präventa

## Nachbereitung

Was nehme ich aus den umgesetzten Maßnahmen mit?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was sind nun meine nächsten Schritte?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie kann ich sicherstellen, dass ich diese umsetze und dass das Erreichte anhält?

---

---

---

---

---

---

---

---