KLARTEXT FÜR MEINEN ALLTAG

Kommunikation, Struktur, soziale Energie und eigene Grenzen

KOMMUNIKATION

Ich bevorzuge schriftliche Absprachen.



01

GEDANKENFLUT · SHG

KOMMUNIKATION

Bitte formuliere deine Erwartungen konkret.



02

GEDANKENFLUT · SHG

KOMMUNIKATION

Ich antworte, wenn ich Kapazität habe.



03

GEDANKENFLUT · SHG

KOMMUNIKATION

Bitte gib mir Informationen vorab.



04

GEDANKENFLUT · SHG

KOMMUNIKATION

Ich möchte erst nachdenken und dann antworten.



05

GEDANKENFLUT · SHG

KOMMUNIKATION

Bitte fasse die wichtigsten Punkte schriftlich zusammen.



06

GEDANKENFLUT · SHG

STRUKTUR & TERMINE

Ich brauche einen verbindlichen Zeitrahmen.



07

GEDANKENFLUT · SHG

STRUKTUR & TERMINE

Bitte kündige Planänderungen frühzeitig an.



08

GEDANKENFLUT · SHG

KLARTEXT FÜR MEINEN ALLTAG

Kommunikation, Struktur, soziale Energie und eigene Grenzen

STRUKTUR & TERMINE

Ich brauche klare Prioritäten.

GEDANKENFLUT · SHG

09

STRUKTUR & TERMINE

Bitte nur eine Aufgabe nach der anderen.

GEDANKENFLUT · SHG

10

STRUKTUR & TERMINE

Ich kann heute nichts Zusätzliches übernehmen.

GEDANKENFLUT · SHG

11

STRUKTUR & TERMINE

Ich brauche Zeit für Entscheidungen.

GEDANKENFLUT · SHG

12

SOZIALE ENERGIE

Ich sage heute ab. Das ist keine persönliche Ablehnung.

GEDANKENFLUT · SHG

13

SOZIALE ENERGIE

Nach sozialen Terminen brauche ich Erholungszeit.

GEDANKENFLUT · SHG

14

SOZIALE ENERGIE

Spontane Verabredungen sind für mich schwierig.

GEDANKENFLUT · SHG

15

SOZIALE ENERGIE

Ich möchte dieses Gespräch jetzt beenden.

GEDANKENFLUT · SHG

16

KLARTEXT FÜR MEINEN ALLTAG

Kommunikation, Struktur, soziale Energie und eigene Grenzen

SOZIALE ENERGIE

Ich möchte gerade keinen Smalltalk führen.



17

GEDANKENFLUT · SHG

SOZIALE ENERGIE

Ich bin nicht jederzeit erreichbar.



18

GEDANKENFLUT · SHG

REIZE & GRENZEN

Ich benötige einen reizarmen Platz.



19

GEDANKENFLUT · SHG

REIZE & GRENZEN

Bitte reduziere Hintergrundgeräusche.



20

GEDANKENFLUT · SHG

REIZE & GRENZEN

Meine Pause möchte ich ohne Gespräch verbringen.



21

GEDANKENFLUT · SHG

REIZE & GRENZEN

Bitte respektiere meine persönlichen Grenzen.



22

GEDANKENFLUT · SHG

REIZE & GRENZEN

Mein Nein braucht keine Begründung.



23

GEDANKENFLUT · SHG

REIZE & GRENZEN

Mein Energiehaushalt ist heute begrenzt.



24

GEDANKENFLUT · SHG

MEINE EIGENEN FORMULIERUNGEN

8 ergänzende Karten zum selbst Beschriften und Anpassen

MEINE EIGENE KARTE

Das erleichtert mir Gespräche:

E01

GEDANKENFLUT · SHG

MEINE EIGENE KARTE

Das brauche ich bei Terminen:

E02

GEDANKENFLUT · SHG

MEINE EIGENE KARTE

Diese Reize möchte ich vermeiden:

E03

GEDANKENFLUT · SHG

MEINE EIGENE KARTE

So kann man mich gut erreichen:

E04

GEDANKENFLUT · SHG

MEINE EIGENE KARTE

Das hilft mir beim Auftanken:

E05

GEDANKENFLUT · SHG

MEINE EIGENE KARTE

So kann man mir Unterstützung anbieten:

E06

GEDANKENFLUT · SHG

MEINE EIGENE KARTE

Diese Grenze ist mir wichtig:

E07

GEDANKENFLUT · SHG

MEINE EIGENE KARTE

Meine ganz persönliche Aussage:

E08

GEDANKENFLUT · SHG