



DIGITALER RESONANZRAUM
Unverfügbarkeit aushalten
Eine spätere Erprobung

Dokumentationsbogen zur freiwilligen Erprobung im Alltag

Dieser Bogen begleitet die Vorbereitung und den späteren Rückblick. Er ist für eigene Notizen bestimmt. Eine Rückgabe oder Übermittlung an den Resonanzraum ist nicht vorgesehen.

Eine Situation wählen

Situation und Anliegen

Welche kommende Situation möchte ich betrachten?

Welches Anliegen gibt darin Orientierung?

Die Erprobung vorbereiten

Vorbereitung

Was braucht Orientierung oder einen klaren Rahmen?

Wo besteht Raum für eigene Fragen, Wege oder Antworten der anderen?

Eigene Erprobung

Was möchte ich erproben und was dabei offenlassen?

Auf den Verlauf zurückblicken

Verlauf und Wahrnehmung

Was habe ich gesagt oder getan?

Wie verlief die Situation?

Was war von den anderen zu hören oder zu sehen?

Eigene Einordnung

Wie habe ich das verstanden?

Was blieb offen?

Wo gab die Vorbereitung Halt und wo war eine andere Antwort erforderlich?

Das Anliegen noch einmal betrachten

Was erscheint mir im Rückblick bedeutsam?

Was hier festgehalten wurde, bleibt eine persönliche Momentaufnahme.