Mein Balcony View – Startversion

Mit Abstand zu einem besseren Überblick.

Betrachte deine Situation mit etwas Abstand. Achte dabei sowohl auf Schwierigkeiten als auch auf das, was bereits gut funktioniert und was du schon erreicht hast. Stichworte und erste Gedanken genügen.

A – Meine Ausgangssituation und mein Ziel

Welche konkrete Situation beschäftigt mich – und was möchte ich besser verstehen oder erreichen?

Einen Betrachtungszeitraum kannst du bei Bedarf hier mitnotieren.

B Fünf Perspektiven

Betrachte nun deine Ausgangssituation aus fünf unterschiedlichen Perspektiven.

1 Häufigkeit

Welche Situationen treten auf?

2 Auslöser

In welchen Situationen tritt das Problem auf?

3 Alltag/Zeit

Wie sieht der Alltag konkret aus?

4 Entwicklung

Wie hat sich die Situation insgesamt entwickelt?

5 Auswirkungen/offene Fragen

Welche Folgen sind spürbar?

C Meine erste Erkenntnis

Was verstehe ich jetzt besser? Was ist mir bereits gelungen, worauf kann ich aufbauen und was möchte ich als Nächstes klären?

PDF und Word: Felder anklicken und ausfüllen. Für ausführlichere Antworten die Vertiefung nutzen.

Kapitel 10, S. 153–154: fünf Originalfragen. Abschlussfrage: ergänzende, vereinfachte Gesamtauswertung.

Mein Balcony View – Bestandsaufnahme

Praxisblatt zum Ausdrucken · V4

Mein Thema / Meine Ausgangssituation

Betrachtungszeitraum	Vergleichszeitraum

1 Häufigkeit

Was ist passiert? (Fakten) Welche Situationen treten auf?

Wie hat es sich verändert? Häufiger, seltener oder gleich?

Vermutete Ursachen (noch unklar) Wodurch könnte es dazu kommen?

Zusammenhänge Hängt das mit anderen Themen zusammen?

Erste Erkenntnisse Welches Muster wird sichtbar?

Originalvorlage: Kapitel 10, S. 153–154 · Methodik: S. 148–152 und 154–155.

Mein Balcony View – Bestandsaufnahme

Praxisblatt zum Ausdrucken · V4

2 Auslöser

Was ist passiert? (Fakten)
In welchen Situationen tritt das Problem auf?

Wie hat es sich verändert?
Treten ähnliche Auslöser oft auf?

Vermutete Ursachen (noch unklar)
Welche Gründe sind denkbar?

Zusammenhänge
Welche Auslöser kehren wieder?

Erste Erkenntnisse
Wo sollten wir genauer hinschauen?

Originalvorlage: Kapitel 10, S. 153–154 · Methodik: S. 148–152 und 154–155.

Mein Balcony View – Bestandsaufnahme

Praxisblatt zum Ausdrucken · V4

3 Alltag/Zeit

Was ist passiert? (Fakten)
Wie sieht der Alltag konkret aus?

Wie hat es sich verändert?
Hat sich die Belastung verändert?

Vermutete Ursachen (noch unklar)
Bleibt genug Zeit und Ruhe?

Zusammenhänge
Welche Termine oder Anforderungen beeinflussen sich?

Erste Erkenntnisse
Wo passt der Alltag nicht mehr gut?

Originalvorlage: Kapitel 10, S. 153–154 · Methodik: S. 148–152 und 154–155.

Mein Balcony View – Bestandsaufnahme

Praxisblatt zum Ausdrucken · V4

4 Entwicklung

Was ist passiert? (Fakten)
Wie hat sich die Situation insgesamt entwickelt?

Wie hat es sich verändert?
Besser, schlechter oder unverändert?

Vermutete Ursachen (noch unklar)
Welche Veränderungen im Alltag könnten dazu beigetragen haben?

Zusammenhänge
Welche anderen Bereiche haben sich im selben Zeitraum verändert?

Erste Erkenntnisse
Was sagt uns der Verlauf?

Originalvorlage: Kapitel 10, S. 153–154 · Methodik: S. 148–152 und 154–155.

Mein Balcony View – Bestandsaufnahme

Praxisblatt zum Ausdrucken · V4

5 Auswirkungen/offene Fragen

Was ist passiert? (Fakten)
Welche Folgen sind spürbar?

Wie hat es sich verändert?
Werden die Auswirkungen stärker?

Vermutete Ursachen (noch unklar)
Was ist noch unklar?

Zusammenhänge
Welche Themen verstärken sich gegenseitig?

Erste Erkenntnisse
Was müssen wir noch klären?

Originalvorlage: Kapitel 10, S. 153–154 · Methodik: S. 148–152 und 154–155.