weiterkommen.at

Reflexionsfragen zur Supervision

Was habe ich für mich mitgenommen?

1. auf der Handlungsebene:

   - Welche (neuen) Methoden / Arbeitsweisen nehme ich mit?
   - Was stärkt meine Handlungsfähigkeit? Was ich kann ich selbst dazu beitragen?
   - Welche lasse ich hier?

2. auf der rationalen Ebene:

   - Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?
   - Was sehe ich jetzt von einer anderen Seite?
   - Was verstehe ich nun anders / besser?

3. auf der emotionalen / persönlichen Ebene:

   - Wie fühlt sich meine Haltung nun an? Wie drückt sich die Veränderung aus?
   - Was stärkt mich? Was tut mir gut? Was freut mich?
   - Wie kann ich mich weiterhin gut auf diesem Kurs halten? Was hilft mir dabei?

In die Zukunft geblickt...

- Wo / wie bleibe ich dran?
- Was sind meine künftigen Lernaufgaben?
- Was habe ich davon, wenn ich sie gemeistert habe?

© ohne Anspruch auf Vollständigkeit gesammelt von Susanne Lederer