

## 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 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?