

S

Wie nehme ich die Situation wahr?

Was beobachte ich?
Wer ist daran beteiligt?



Situation

E

Wie geht es den beteiligten Personen?

Welche Gefühle nehme ich wahr?
Wie gehe ich mit diesen Gefühlen um?



Empfinden

M

Was unternehme ich in dieser Situation?

Welche Erfahrungen wende ich an?
Welche Ressourcen wende ich an?
(Kenntnisse, Fähigkeiten, Haltungen)



Massnahme

A

Welche Auswirkungen hat mein Handeln?

Welches Vorgehen plane ich und warum?
Würde ich in einer ähnlichen Situation gleich bzw. anders handeln?



Auswirkung

Das SEMA[®]-Reflexionsinstrument inkl. aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung oder Veröffentlichung, ohne Genehmigung, ist nicht gestattet.

In Kooperation entstanden mit