

## 1. Handlung / Situationsbeschreibung

2.

Rückblick auf die Handlung

Wer war an der Handlung beteiligt?  
Was hat dein Handeln beeinflusst?  
Was ist dir gut gelungen?  
Was war weniger gut?  
Wie hast du dich gefühlt?  
Wie haben sich die anderen gefühlt?

3.

Wesentliche Aspekte

Was ist dir besonders im Gedächtnis geblieben?  
Was waren die zentralen Momente/Aspekte/Worte usw.?  
Was hat die Situation besonders beeinflusst?  
Was war anders als sonst?

4.

Entwicklung alternativer Handlungsstrategien

Was hättest du Alternativ tun können?  
Auf welche Konzepte/Regeln hättest du zurückgreifen können?  
Was wäre vermutlich anders verlaufen?  
Wie bewertest du die Alternative?

## 5. Anwendung der alternativen Handlungsstrategie