



## Kritisk refleksjon starter med nyttige spørsmål

Eksempel på spørsmål ved kritisk refleksjon ved gjennomgang av en hendelse:

- Hva opplevde du at det handlet om?
- Hvilke tanker og følelser hadde du etterpå?
- Hvilke tolkninger gjorde du, hvilke andre mulige tolkninger er det?
- Hva ville du ideelt sett ha gjort?
- Hvordan påvirket du situasjonen?
- Hvordan virket din erfaring inn?
- Er det dine personlige antakelser, eller er det noen du har “arvet”?
- Hva sier din måte å handle på om hva du tror på?
- Handlet du i samsvar med din forståelse?
- Hva sier din handlemåte om din forståelse av makt i situasjonen?
- Hva kan være andre måter å forstå situasjonen på?
- Hvordan kan du tenke deg å handle hvis det skjedde en gang til?
- Hva trenger du for å gjøre disse endringene?

Spørsmålene er hentet fra:  
[Refleksjonsboka.pdf](#) (RVTS Sør)