

Reflexionsheft



School of Personal Development
and Education (ScoPE)



Herzlich willkommen!

Hast Du Dich schon mal gefragt, wofür Du bestimmte Lerninhalte in Zukunft brauchen könntest? Hast Du auch schon erlebt, dass Inhalte einer Veranstaltung mal stärker und mal schwächer in Erinnerung bleiben?

Was beeinflusst, dass manche Informationen haften bleiben, während andere schnell vergessen werden? Unser Gehirn neigt dazu, besonders diejenigen Informationen zu speichern, die für uns relevant und interessant sind, während weniger relevante Inhalte aussortiert werden. Daher ist es äußerst hilfreich, sich selbst zu reflektieren, um z.B. Veranstaltungsinhalte persönlich zu verarbeiten und so das Optimale für sich selbst mitzunehmen.

Dieses Reflexionsheft soll Dich dabei unterstützen, den größtmöglichen Nutzen aus einer Veranstaltung zu ziehen, indem Du Dich bewusst fragst: Welchen Mehrwert habe ich persönlich davon? Welche Erkenntnisse kann ich gewinnen und in meinen Alltag integrieren?

Auf den kommenden Seiten findest Du präzise gestellte Fragen, die Dich schrittweise durch den Reflexionsprozess begleiten. Diese können, müssen aber nicht alle beantwortet werden. Dadurch kannst Du das Gelernte gezielt reflektieren und nachhaltig verinnerlichen.

Wir wünschen Dir viel Spaß bei der Reflexion!

Was ist Selbstreflexion?

Selbstreflexion bezieht sich auf das Nachdenken über ein bestimmtes Thema, das die eigene Person betrifft. Dabei werden das eigene Denken, Handeln und Fühlen mit bisherigen Erfahrungen in Beziehung gesetzt. Selbstreflexion fördert den Prozess der „inneren Überprüfung“, wodurch neue Erkenntnisse und Einschätzungen entstehen, die zu einer Veränderung oder Bekräftigung der bisherigen Sichtweise und Verhaltensweisen führen (Boud et al. 1985; Friebe, 2012).

Es ist also wichtig, die vergangenen Erfahrungen zu analysieren und zu überprüfen, indem sie mit aktuellen Ereignissen verglichen werden, um persönliches Wachstum zu ermöglichen.

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion stellt eine wichtige Schlüsselkompetenz für den privaten, aber auch für den beruflichen Alltag dar. Im Berufsleben werden Menschen immer häufiger mit komplexen Situationen konfrontiert, die sich nicht allein durch die Anwendung von erlerntem Wissen lösen lassen, sondern kreative und flexible Herangehensweisen erfordern, die durch Selbstreflexion gefördert werden.

Fragen zur Unterstützung der Reflexion

Selbstreflexion ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann. Am Anfang kann es sich ungewohnt anfühlen und auch mal stocken, aber mit mehr Übung wird es immer leichter. Um den Prozess zu erlernen ist es hilfreich, strukturiert vorzugehen.

In diesem Reflexionsheft werden wir daher in Anlehnung an Schwing (2009) den Prozess in vier voneinander abgrenzbare Schritte unterteilen (siehe Abb. 1):

1. **Beobachten:** Was beobachte ich an meinem Verhalten/dem Verhalten anderer?
2. **Erklären:** Wie erkläre ich mir das Verhalten?
3. **Bewerten:** Welche Schlussfolgerungen ziehe ich daraus?
4. **Handeln:** Wie setze ich „neue“ Impulse um? Was mache ich damit?

Diese Unterteilung dient dazu, die Prozesse beim Denken bewusst zu separieren und auch getrennt voneinander zu betrachten. Im realen Leben sind diese Prozesse stark miteinander verflochten und verlaufen oft simultan, wodurch sie kaum voneinander zu trennen sind (Schwing, 2009). Für eine tiefere Reflexion ist es jedoch erforderlich, diese vier Ebenen bewusst anzuschauen und zu hinterfragen.

Darüber hinaus stehen die vier Ebenen in wechselseitiger Interaktion mit den individuellen Einstellungen und Überzeugungen. So werden die eigenen Einstellungen und Überzeugungen durch die Beobachtungen und Wahrnehmungen beeinflusst, gleichzeitig beeinflussen die Überzeugungen aber auch, was überhaupt wahrgenommen wird, welche Bedeutung den Beobachtungen beigemessen wird, wie diese Beobachtungen bewertet werden und welche Handlungen daraus abgeleitet werden (Schwing, 2009). Auf allen vier Ebenen können also Veränderungsprozesse angestoßen werden.

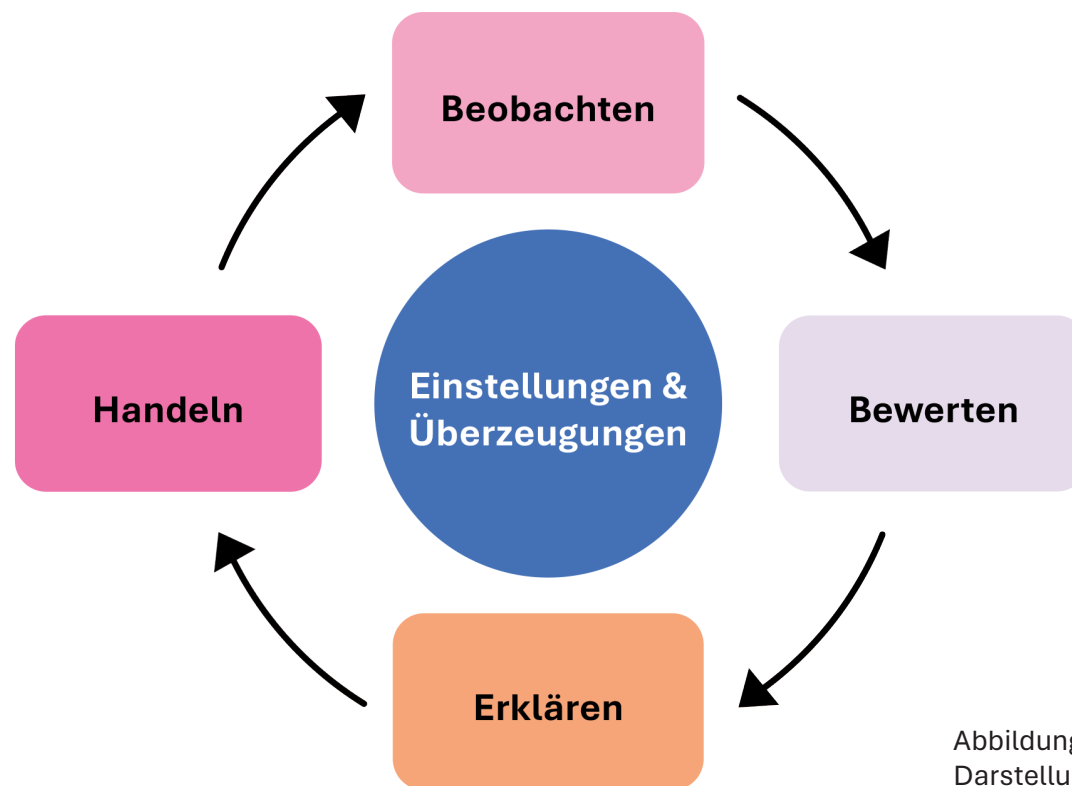
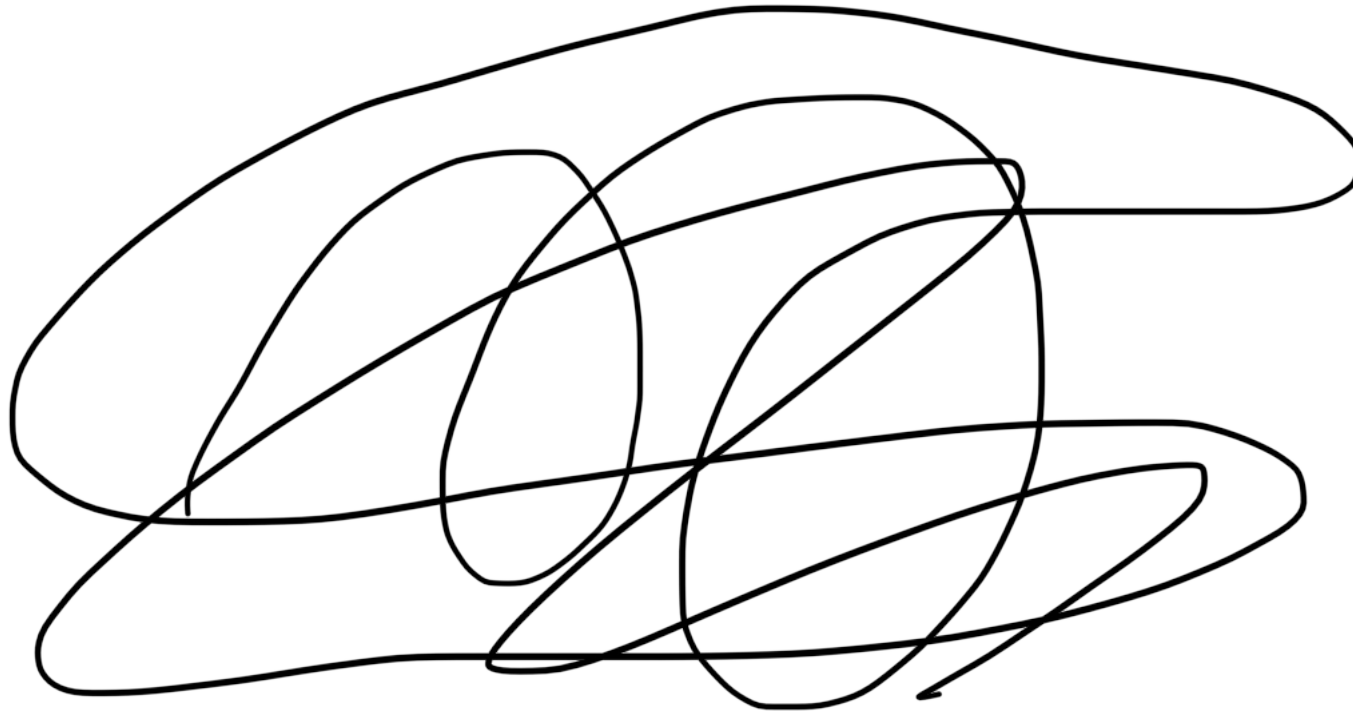


Abbildung 1: Lernprozesse des Menschen.
Darstellung in Anlehnung an Schwing, 2009, S. 79.

Einstieg

VORHER. Ein Bild von meinen Erwartungen an die Veranstaltung (zeichne das Bild mit Deiner nicht-dominanten Hand, das unterstützt den Denkprozess und die Kreativität):



Bevor es losgeht...

Damit Dir das Bearbeiten der Fragen etwas leichter fällt, findest du am Seitenrand jeweils einen Kasten, in dem die Beantwortung der Fragen anhand eines Beispiels illustriert wird.

In diesem Beispiel reflektiert ein Studierender das Halten eines Referats in einem Seminar. Das Beispiel dient lediglich der Illustration der Fragen.

Bevor wir nun in die Reflexion anhand der vier Ebenen einsteigen, erfolgt zunächst eine Situationsbeschreibung. Hier soll die vorgefallene Situation bzw. der Kontext möglichst objektiv beschrieben werden. Dabei sollen nur die Fakten, Rahmenbedingungen und Hintergründe berichtet werden, die zum Verständnis der Situation notwendig sind – so ähnlich, wie in einer Nachrichtensendung.

Beispiel:

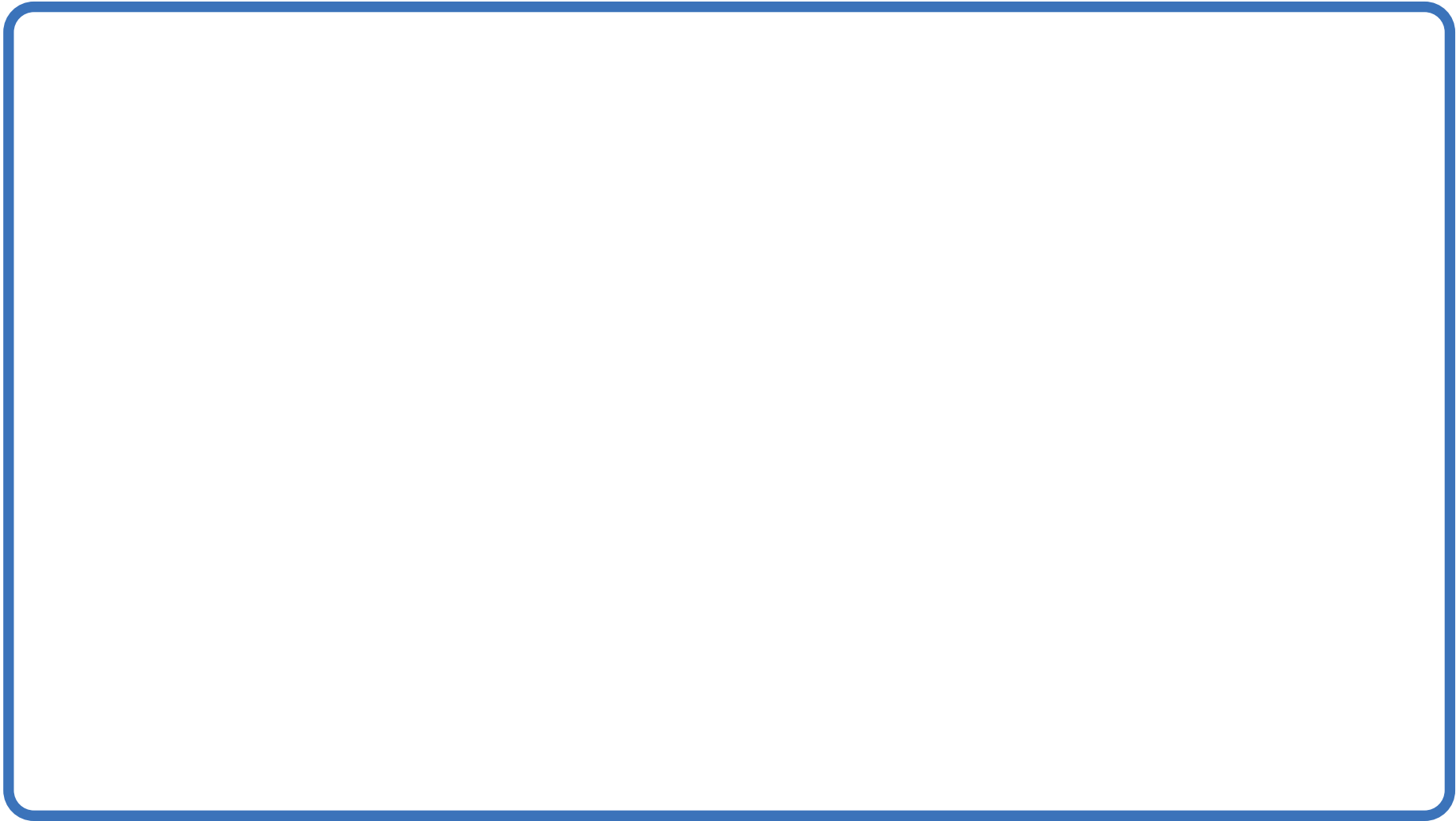
Wie war die Situation? Was ist vorgefallen?

Ich habe letzten Mittwoch einen Vortrag in einem Seminar an der Hochschule gehalten. Es war mein drittes Referat und das erste, für welches ich eine Note erhalten habe. Es waren ca. 20 Kommilitoninnen und Kommilitonen anwesend und die Professorin, die das Seminar leitet.

Ich habe die Folien drei Tage vorher erstellt und habe mir sie am Abend vorher noch einmal angesehen.

Situationsbeschreibung

Wie war die Situation? Was ist vorgefallen?



Reflexionsfragen

1. Ebene: Beobachtung

Bei der Selbstreflexion ist eine sachliche und präzise Beschreibung der Gefühle, Gedanken und des Verhaltens entscheidend. Selbstwahrnehmung erfordert eine ehrliche und wertfreie Beobachtung, um eigene Gefühle und Gedanken sowie Wechselwirkungen zu erkennen und zu analysieren. Dies ist nicht immer einfach und erfordert Übung. Es ist daher ratsam, diese Beobachtungen aufzuschreiben, um die Gedanken zu ordnen und ein klares Bild zu erhalten.

Beispiel:

Was habe ich währenddessen an mir beobachtet?

Ich habe bemerkt, dass ich dazu neige, während des Vortrags sehr aufgeregt zu sein. Ich habe daran gedacht, was die Zuhörenden wohl von mir denken.

Welche Gefühle habe ich wahrgenommen?

Ein Gefühl von Unsicherheit, das noch verstärkt wurde, als meine Gedanken sich darauf bezogen, dass ich bewertet werde.

Wie habe ich mich verhalten?

Ich habe versucht, meine Aufmerksamkeit wieder auf das eigentliche Thema des Vortrags zu lenken, aber das hat nicht geklappt. Ich habe immer schneller gesprochen, damit der Vortrag schnell vorüber geht.

Was habe ich währenddessen an mir beobachtet?



Welche Gefühle habe ich wahrgenommen?



Wie habe ich mich verhalten?



2. Ebene: Erklärung

Auch eine kritische Analyse ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstreflexion. Kritische Analyse in der Selbstreflexion bedeutet, die verschiedenen Komponenten der Situation und die eigenen Einstellungen zu hinterfragen. Dies ermöglicht, (Handlungs-)Alternativen und unterschiedliche Perspektiven zu erkennen. Kritisches Denken beinhaltet auch die Bereitschaft, Fehler und Schwierigkeiten zuzugeben – eine notwendige Voraussetzung, um aus ihnen zu lernen und das eigene Verhalten zu ändern.

Beispiel:

Wie erkläre ich mir meine wahrgenommenen Gefühle?

Meine Nervosität könnte auf eine gewisse Ungeübtheit hinweisen, da ich noch nicht oft Vorträge gehalten habe. Ich habe meine Gedanken dann auf das Publikum gelenkt, anstatt beim Thema zu bleiben. Dadurch wurde ich unkonzentriert und habe mich verhaspelt.

Welche Erklärung habe ich für meine Reaktion?

Ich bin eher introvertiert und stehe nicht gerne im Mittelpunkt. Deshalb habe ich bisher immer versucht, Situationen zu meiden, in denen ich im Fokus stehe.

Wie erkläre ich mir meine wahrgenommenen Gefühle?



Welche Erklärung habe ich für meine Reaktion?



3. Ebene: Bewertung

Nachdem durch Beobachtung und Erklärung neue Erkenntnisse gewonnen wurden, folgt im nächsten Schritt Ihre Bewertung. Diese geschieht durch das Verknüpfen und Vergleichen mit dem bisherigen Wissen und den eigenen Einstellungen.

Beispiel:

Wie geht es mir mit diesem Thema/diesen Erkenntnissen?

Ich bin beunruhigt, dass es mir so viel ausgemacht hat vor meinen Kommilitonen einen Vortrag zu halten. Ich habe Angst, dass das im Studium noch oft auf mich zukommen wird.

Was habe ich Neues über mich gelernt?

Ich muss mich besser vorbereiten, damit ich mich während des Vortrags sicherer fühle. Ich verlasse ungern meine Komfortzone.

Was ist für mich daran bedeutsam?

Ich merke, dass ich oft in Stress gerate, wenn ich im Fokus stehe. Ich glaube, dass ich darin mehr Erfahrung sammeln muss, damit ich es im Studium und später im Berufsleben einfacher habe und ich meinen Standpunkt besser vertreten kann.

Wie geht es mir mit diesem Thema/diesen Erkenntnissen?

Was habe ich Neues über mich gelernt?

Was ist für mich daran bedeutsam?

4. Ebene: Handlung

Abschließend ist es wichtig, individuell zu bestimmen, wie man mit dem neu erworbenen Wissen umgehen möchte. Diese Entscheidung ist individuell und von Person zu Person verschieden. Daher gibt es kein Richtig oder Falsch. Reflektiere, welchen Nutzen Du aus den neuen Erkenntnissen ziehen kannst, und entscheide, wie Du diese in Deinen Alltag integrieren möchtest.

Beispiel:

Was bedeutet das für mich persönlich für die Zukunft?

Ich möchte mich öfter in Situationen begeben, in denen ich im Fokus stehe, um darin mehr Sicherheit zu bekommen.

Wie möchte ich das neu Gelernte im Alltag einsetzen?

Ich möchte Vorträge besser vorbereiten und üben und mir Feedback dazu einholen. Ich nehme mir vor, in einer Gruppe öfter meine Meinung zu sagen und bewusst auch mal meine Komfortzone zu verlassen.

Welche konkreten Ziele kann ich daraus ableiten?

- Vorträge besser vorbereiten
- Sicherer werden in Gruppensituationen. Öfter raus aus der Komfortzone.

Was bedeutet das für mich persönlich für die Zukunft?



Wie möchte ich das neu Gelernte im Alltag einsetzen?



Welche konkreten Ziele kann ich daraus ableiten?



Next Steps:

Der nächste Schritt besteht darin, eine konkrete Handlung zu finden, die Dich näher an Dein Ziel bringt. Es ist hilfreich, mögliche Hindernisse frühzeitig zu erkennen und Strategien dafür zu entwickeln.

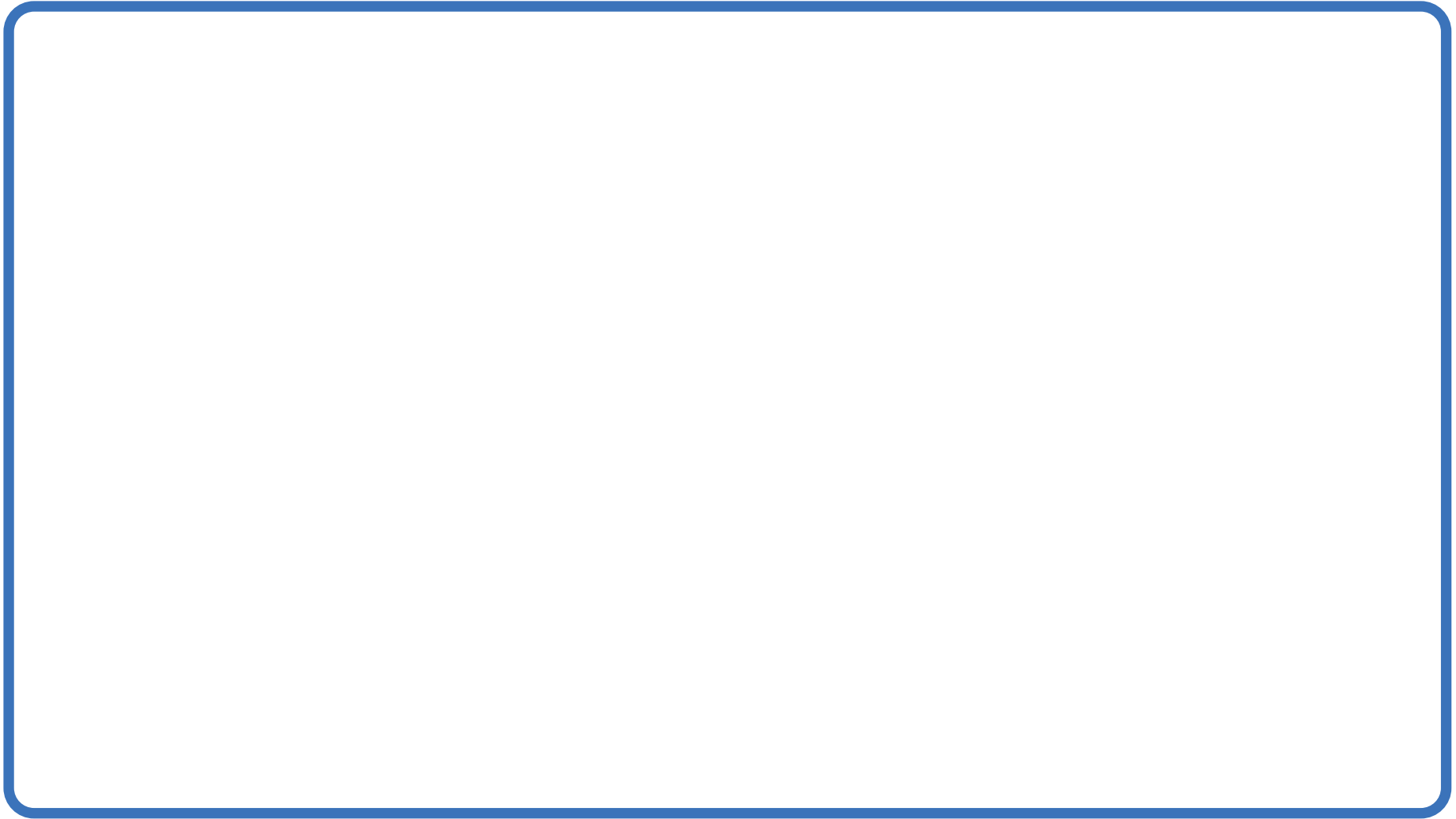
Beispiel:

Was kann ich konkret als ersten Schritt tun, um meine Ziele zu erreichen? Welche Barrieren könnten auftauchen und wie kann ich diese überwinden?

Das nächste Referat jeden Abend vor dem Schlafengehen mehrmals laut durchgehen. Es könnte passieren, dass ich dazu keine Lust habe. Ich werde mit meiner Freundin eine Vereinbarung treffen, dass sie mich jeden Tag fragt, ob ich es gemacht habe. Außerdem möchte ich Freunde bitten, sich mein nächstes Referat vorab anzuhören und mir Feedback zu geben.

Nächsten Donnerstag den Workshop zum Thema „Referate halten“ besuchen.

Was kann ich konkret als ersten Schritt tun, um meine Ziele zu erreichen? Welche Barrieren könnten auftauchen und wie kann ich diese überwinden?

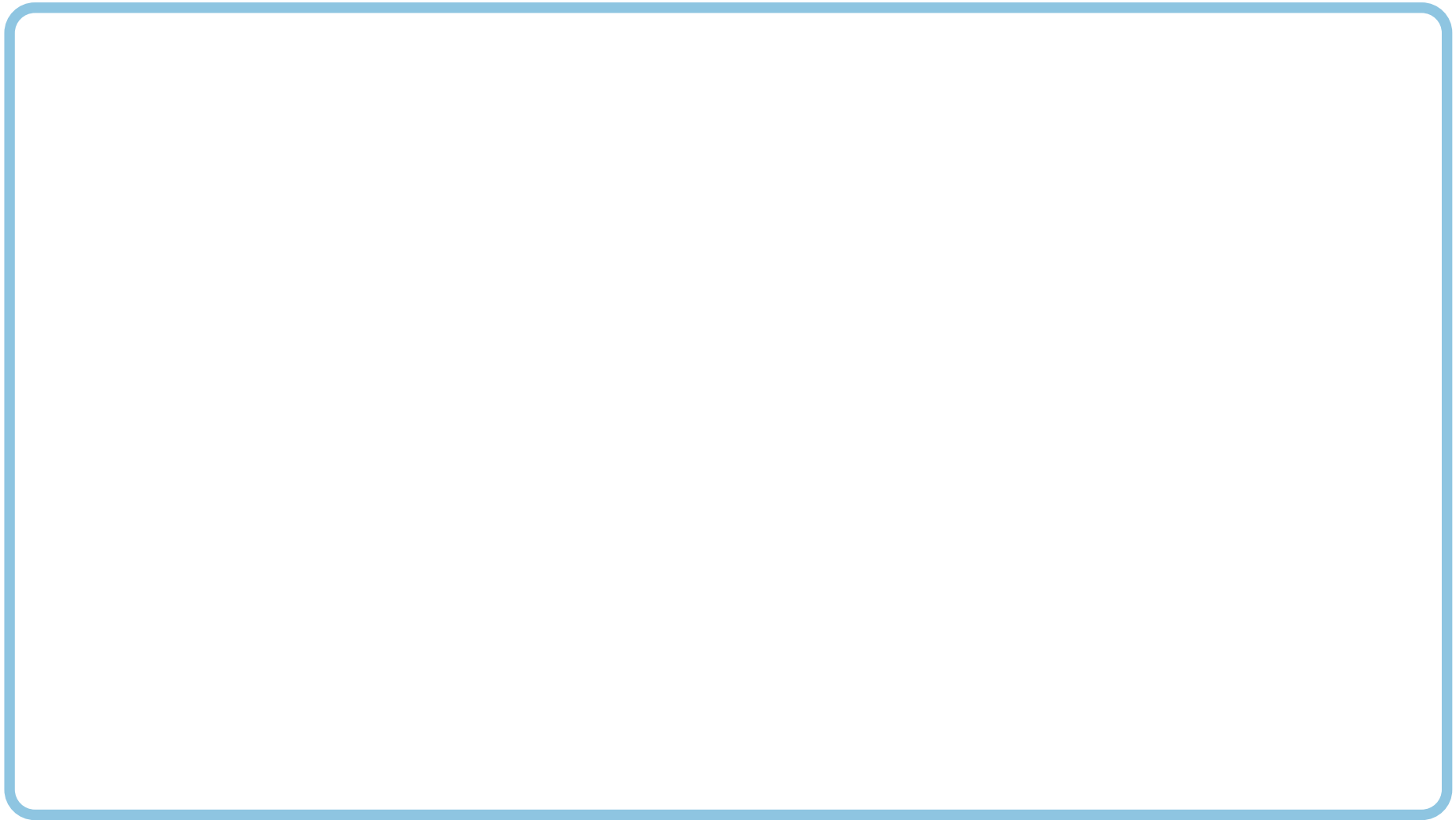


Die Vision

Was würde sich ändern, wenn ich morgen aufwachen würde und meine Ziele erreicht hätte?



NACHHER. Ein Bild von mir und dem, was ich aus der Veranstaltung mitgenommen habe (zeichne das Bild mit geschlossenen Augen):



Die Vision Reflexionsfrage: Eine Woche später...

Auf einer Skala von 1-10: Wie gut konnte ich das, was ich mir vorgenommen hatte, in den Alltag umsetzen?



Was könnte ich tun, um mich auf der Skala um einen Punkt zu verbessern?

Welche meiner Fähigkeiten sind dabei besonders wertvoll? Wer könnte mir dabei helfen?

Platz für Notizen:



Weitere Tipps zur Förderung der Selbstreflexion:

Hole Dir **Feedback** von nahestehenden Personen (z.B. Freunden, Familie) oder von Arbeitskollegen, Mentorinnen und Mentoren, Lehrenden, usw. ein. Auf diese Weise kannst Du herausfinden, wie Du von anderen Menschen wahrgenommen wirst und dies mit Deiner eigenen Wahrnehmung abgleichen.

Mögliche Fragen, die Du Dir in diesem Zusammenhang stellen könntest, sind z.B.:

- In welchen Bereichen sehen mich andere so wie ich mich sehe?
- In welchen Bereichen sehen mich andere anders als ich mich sehe?
- Warum nehmen mich andere Personen anders wahr als ich mich selbst?
- Wo habe ich Schwierigkeiten, an denen ich arbeiten möchte/kann?
- Welche meiner Kompetenzen möchte ich weiter ausbauen?

Baue Dir regelmäßige **Reflexionsphasen** in Deinen Alltag ein, in denen Du Situationen des Tages noch einmal gezielt betrachtest und reflektierst. Dies kann abends vor dem Schlafengehen sein oder nach besonders einschneidenden Erlebnissen. Suche Dir einen Zeitraum aus, der zu Dir passt. Drei kurze Fragen reichen als Orientierung:

- Was lief gut oder schlecht?
- Warum?
- Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?

Es ist wichtig, Selbstreflexion nicht mit Grübeln zu verwechseln! Grübeln ist eine problemorientierte Gedankenschleife, die zu keiner Lösung führt. Selbstreflexion hingegen ist ziel- und lösungsorientiert!

Ein weiteres Beispiel:

Situationsbeschreibung:

Gestern fand unser Gruppenarbeitstreffen statt, an dem vier Personen teilnahmen. Nachdem die Aufgaben gesammelt worden waren, wählte eine Person gleich zu Beginn eine Aufgabe aus, ohne dass darüber gesprochen wurde. Anschließend wurden die restlichen Aufgaben unter den anderen Gruppenmitgliedern verteilt.

1. Ebene: Beobachtung

Während des Gruppenarbeitstreffens habe ich an mir beobachtet, dass ich mich nicht mehr konzentrieren konnte, nachdem die Person sofort eine Aufgabe für sich auswählte. Innerlich habe ich Wut empfunden, weil ich selbst an dieser Aufgabe interessiert war, aber ich habe nichts gesagt und stattdessen war ich still.

2. Ebene: Erklärung

Ich erkläre mir meine Gefühle damit, dass ich in solchen Situationen oft zögere, meine Wünsche klar auszudrücken, weil ich Konflikte vermeiden möchte. Der Ärger, den ich gespürt habe, kam wahrscheinlich daher, dass ich meine eigenen Bedürfnisse zurückgestellt habe.

3. Ebene: Bewertung

Mit dieser Erkenntnis geht es mir gemischt. Einerseits bin ich enttäuscht, dass ich nicht für mich eingestanden bin, andererseits verstehe ich jetzt besser, warum ich so reagiert habe. Dieses Muster, meine Bedürfnisse hintenanzustellen, hat sich auch schon in anderen Situationen gezeigt und ist mir negativ aufgefallen.

4. Ebene: Handlung

Für die Zukunft bedeutet das für mich, dass ich bewusster darauf achten möchte, meine eigenen Interessen deutlicher zu vertreten. Ich möchte beim nächsten gemeinsamen Treffen ansprechen, dass ich mich geärgert habe und dass es mir wichtig wäre, gemeinsam zu diskutieren, wie die Aufgaben

So NICHT! Häufige Fehler beim Beantworten der Fragen:

Situationsbeschreibung:

- Zu oberflächliche Beschreibungen
- Subjektive Formulierungen

1. Ebene: Erklärung

- Unklare oder ungenaue Beschreibung
- Vermischung von Beobachtung und Bewertung
- Ignorieren von Gefühlen

2. Ebene: Erklärung

- Übermäßige Selbstkritik
- Fehlende Reflexion über Hintergründe
- Schuldzuweisungen

3. Ebene: Bewertung

- Vermeidung von Selbstkritik
- Extrem negative Bewertung
- Fehlender Perspektivwechsel

4. Ebene: Handlung

- Vage oder unrealistische Ziele
- Keine konkreten Maßnahmen
- Ignorieren der Erkenntnisse

Platz für Notizen:





Quellen

- Boud, D.; Keogh, R.; Walker, D. (1985). Reflection: Turning experience into learning. Routledge.
- Friebe, J. (2012). Reflexion im Training. Aspekte und Methoden der modernen Reflexionsarbeit (2.Auflage). managerSeminare.
- Schwing, R. (2009). Spuren des Erfolgs: Was lernt die systemische Praxis von der Neurobiologie? Aus: Hanswille, R.: Systemische Hirngespinnste. Neurobiologische Impulse für die systemische Theorie und Praxis (S. 65–124). Vandenhoeck & Ruprecht.

Coverbild: Felix Nick

Impressum

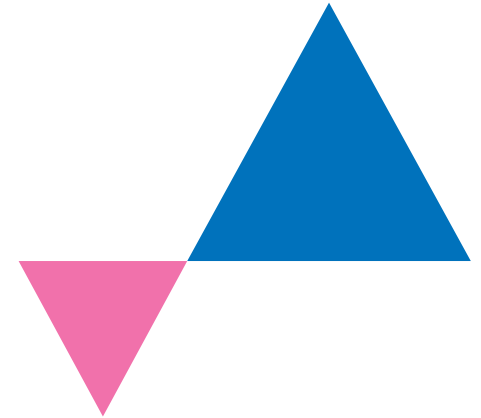
Version 2.0
School of Personal Development and Education (ScoPE)
Verena Buren / Hannah Lutz-Vock / Karola Szymanski
Frankfurt University of Applied Sciences
Nibelungenplatz 1
60318 Frankfurt



Kontakt

School of Personal Development
and Education (SCOPE)
Frankfurt University of Applied
Sciences
Nibelungenplatz 1
60318 Frankfurt

info@scope.fra-uas.de



Jetzt mehr erfahren
www.frankfurt-University.de/scope