

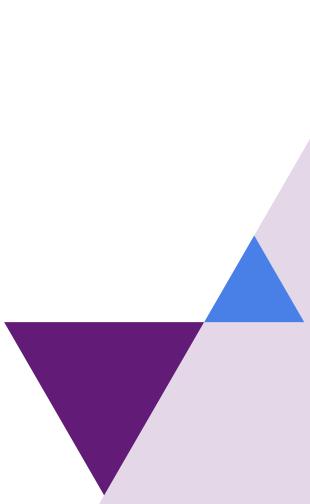
# Reflexionsheft

School of Personal Developement  
and Education (ScoPE)



# Inhalt

Herzlich willkommen!	3
Was ist Selbstreflexion?	4
Der Reflexionsprozess	5
Einstiegsfrage	7
Vorher	7
Bevor es losgeht...	8
Situationsbeschreibung	9
Reflexionsfragen	10
1. Schritt: Beobachtung	10
2. Schritt: Gedanken	12
3. Schritt: Emotionen	14
4. Schritt: Verhalten	16
Von der Reflexion zur Umsetzung	18
Die Vision	20
Next Steps	21
Nachher	22
Reflexionsfrage: Eine Woche später...	23
Tipps zur Förderung der Selbstreflexion	24
Ein weiteres Beispiel	26
So NICHT! Häufige Fehler beim Beantworten der Fragen	27
Notizen	28
Quellen	29
Impressum	29



# Herzlich willkommen!



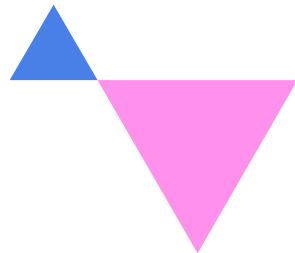
Hast du dich schon einmal gefragt, warum du in manchen Situationen ganz spontan reagierst – vielleicht anders, als du es eigentlich wolltest? Oder warum dich bestimmte Erlebnisse besonders berühren, herausfordern oder sogar lange beschäftigen?

Unser Verhalten entsteht selten zufällig. Es ist geprägt von unseren Erfahrungen, Werten, Gedanken und Gefühlen – oft, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Selbstreflexion hilft uns, dieses „innere Zusammenspiel“ besser zu verstehen. Sie ermöglicht, Muster zu erkennen und daraus zu lernen.

Dieses Reflexionsheft lädt dich ein, dich selbst bewusster wahrzunehmen: Was habe ich gedacht, gefühlt, gelernt? Welche Erfahrungen möchte ich künftig anders gestalten? Und was bedeutet das für meinen Alltag?

Auf den folgenden Seiten findest du gezielte Fragen, die dich Schritt für Schritt durch diesen Reflexionsprozess führen. Diese können, müssen aber nicht alle beantwortet werden. So kannst du deine Erfahrungen bewusst betrachten und nachhaltig verinnerlichen.

**Wir wünschen dir viel Spaß bei deiner Reflexion!**

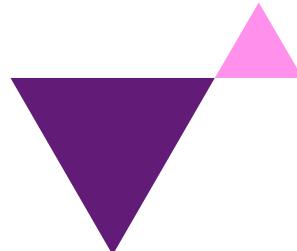


# Was ist Selbstreflexion?

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.



# Der Reflexionsprozess

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. **Beobachtung benennen:** Was habe ich in der Situation konkret wahrgenommen? Was wurde z.B. gesehen, gehört, gesagt, getan?
2. **Gedanken beschreiben:** Welche Gedanken wurden bei mir durch die Situation ausgelöst?
3. **Emotionen wahrnehmen:** Wie fühlte ich mich damit? Welche Gefühle wurden durch meine Gedanken ausgelöst?
4. **Verhalten betrachten:** Wie habe ich mich in der Situation verhalten?

Diese Unterteilung dient dazu, die Prozesse beim Reflektieren bewusst zu separieren und auch getrennt voneinander zu beobachten. 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 hilfreich, diese vier Ebenen bewusst zu betrachten und zu hinterfragen.

Dabei wirken die eigenen **Einstellungen und Überzeugungen** auf alle vier Ebenen: Sie beeinflussen, was wahrgenommen wird, wie Beobachtungen bewertet werden und welche Handlungen daraus folgen (Schwing, 2009). Gleichzeitig können schon kleine Impulse auf jeder Ebene Veränderungsprozesse anstoßen – sei es durch neue Wahrnehmungen, veränderte Gedanken, andere emotionale Deutungen oder alternative Verhaltensweisen.

Die vier Schritte dienen somit dazu, eine Situation **rückblickend und strukturiert** zu analysieren: Was habe ich erlebt, gedacht, gefühlt und wie reagiert?

Im Anschluss daran folgt der nächste Schritt: **Von der Reflexion zur Umsetzung**. Hier werden Einsichten in konkrete Schlussfolgerungen für die Zukunft übertragen – also in Überlegungen, was ich beim nächsten Mal anders, bewusster oder gezielter tun möchte.



Abbildung 1: Reflexionsprozess in vier Schritten.  
Darstellung in Anlehnung an Schwing, 2009, S. 79.

# Einstiegsfrage

## Vorher

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

Zeichne hier:

# Bevor es losgeht...

Damit dir das Beantworten 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 einer Präsentation 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 berichtet werden, so 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 meine dritte Präsentation und die erste, für welche ich eine Note erhalten habe. Es waren ca. 20 Kommiliton\*innen anwesend und der Professorin, die das Seminar leitet.

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

# Situationsbeschreibung

Wie war die Situation? Was ist vorgefallen?

Bitte hier die Frage beantworten:

# Reflexionsfragen

## 1. Schritt: Beobachtung

Bei der Selbstreflexion bildet eine sachliche und präzise Beschreibung der Wahrnehmung die Grundlage. Im ersten Schritt geht es daher ausschließlich um die reine Wahrnehmung – also darum, was du gesehen oder gehört hast. Sie bezieht sich auf das, was konkret beobachtet werden kann: die äußere Situation, das Verhalten anderer und gegebenenfalls das, was du an dir selbst beobachtest. Wichtig ist, diese Wahrnehmung ehrlich, präzise und ohne Bewertung zu beschreiben. Dies ist nicht immer einfach und erfordert Übung. Es ist daher ratsam, diese Beobachtungen aufzuschreiben, um ein klares Bild zu erhalten.

### Beispiel

#### **Was habe ich gesehen und gehört?**

Ich habe wahrgenommen, wie die Kommiliton\*innen mich während der Präsentation anschauten. Ich habe gesehen, wie einige auf ihr Handy schauten, zwei sprachen leise miteinander und lachten. Ich habe auch gesehen, dass die Professorin drei Mal die Stirn runzelte.

#### **Was habe ich währenddessen an mir wahrgenommen? (Formuliere eine konkrete Beobachtung)**

Ich habe an mir beobachtet, dass mir heiß und kalt wurde und ich schneller und flacher geatmet habe als gewöhnlich. Ich habe gespürt, dass mein Mund trocken wurde. Ich habe gehört, dass ich mich hin und wieder verhaspelte und im Laufe der Präsentation immer schneller gesprochen habe. Ich habe an mir beobachtet, dass ich die meiste Zeit auf meine Folien geschaut habe.

**Was habe ich gesehen und gehört?**

Bitte hier die Frage beantworten:

**Was habe ich währenddessen an mir wahrgenommen?  
(Formuliere eine konkrete Beobachtung)**

Bitte hier die Frage beantworten:

## 2. Schritt: Gedanken

Auch der Fokus auf die eigenen Gedanken ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstreflexion. Gedanken sind unsere inneren Bewertungen und Interpretationen von dem, was wir wahrnehmen. Sie entstehen oft automatisch und beeinflussen, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. Dabei können Gedanken hilfreich, aber auch verzerrt oder einseitig sein.

Selbstreflexion auf dieser Ebene bedeutet, diese inneren Bewertungen bewusst wahrzunehmen und sich klarzumachen, wie sie die eigenen Gefühle und das Verhalten prägen. Erst wenn wir unsere Gedanken ehrlich und wertfrei beobachten, können wir Wechselwirkungen erkennen – zum Beispiel, ob ein bestimmter Gedanke („Alle finden mich langweilig.“) tatsächlich auf Beobachtungen beruht oder eher auf einer persönlichen Annahme.

### Beispiel

**Welche Gedanken wurden bei mir durch die Situation ausgelöst?**

Meine Gedanken waren:

„Ich mag es gar nicht, im Mittelpunkt zu stehen und von Leuten angeschaut zu werden. Und ich bin so schlecht vorbereitet. Das hat die Professorin sicher schon gemerkt. Was denken die anderen wohl von mir? Die Kommiliton\*innen, die auf ihr Handy schauen, interessiert meine Präsentation doch sowieso nicht. Und die anderen lachen über mich, weil ich so aufgeregzt bin.“

## **Welche Gedanken wurden bei mir durch die Situation ausgelöst?**

Bitte hier die Frage beantworten:

### **3. Schritt: Emotionen**

Nachdem durch die Beschreibung der Wahrnehmung und Gedanken erste Erkenntnisse gewonnen wurden, richtet sich der Blick nun auf die eigenen Emotionen. Gedanken lösen Gefühle aus, und diese Gefühle beeinflussen wiederum, wie wir weiterdenken. Es ist daher wichtig, die eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu benennen, um ihr Zusammenspiel mit den Gedanken besser zu verstehen.

#### **Beispiel**

**Wie habe ich mich in der Situation gefühlt?  
Welche Emotionen habe ich in der Situation wahrgenommen?**

Ich fühlte mich unsicher. Das Gefühl wurde stärker, als meine Gedanken sich darauf richteten, dass ich bewertet werde. Dadurch war ich gestresst und hatte Angst, dass die anderen schlecht von mir denken würden und ich eine schlechte Note bekomme. Auch war ich genervt von mir selbst, dass ich so unsicher war.

**Wie habe ich mich in der Situation gefühlt? Welche Gefühle habe ich in der Situation wahrgenommen?**

Bitte hier die Frage beantworten:

## 4. Schritt: Verhalten

In diesem Schritt geht es darum, das eigene Verhalten bewusst wahrzunehmen und kritisch zu hinterfragen. Das eigene Verhalten wird dabei stark von den eigenen Gedanken und Emotionen beeinflusst.

Selbstreflexion bedeutet daher, die eigenen Handlungen ehrlich zu betrachten und sich zu fragen, ob sie hilfreich waren oder eher hinderlich. Dazu gehört auch die Bereitschaft, Fehler und Schwierigkeiten anzuerkennen – eine wichtige Voraussetzung, um daraus zu lernen und das eigene Verhalten gezielt zu verbessern.

### Beispiel

#### **Wie habe ich mich in der Situation konkret verhalten?**

Ich habe meine Folien schneller durchgesprochen als geplant, habe kaum Pausen gemacht und manche Sätze undeutlich ausgesprochen. Außerdem habe ich Blickkontakt vermieden und die meiste Zeit nur auf meine Folien geschaut.

#### **Was hat mein Verhalten beeinflusst (Situation, Gedanken, Emotionen, frühere Erfahrungen, etc.)?**

Mein Verhalten hing stark mit meiner Nervosität zusammen. Ich hatte Angst, schlecht bewertet zu werden und fühlte mich unsicher. Dadurch sprach ich schneller und verhaspelte mich. Außerdem erinnerte ich mich daran, dass ich in einer ähnlichen Situation schon einmal eine schlechte Rückmeldung bekommen hatte – das hat meine Nervosität zusätzlich verstärkt.

**Wie habe ich mich in der Situation konkret verhalten?**

Bitte hier die Frage beantworten:

**Was hat mein Verhalten beeinflusst (Situation, Gedanken, Emotionen, frühere Erfahrungen, etc.)?**

Bitte hier die Frage beantworten:

# Von der Reflexion zur Umsetzung

Abschließend ist entscheidend, welche Erkenntnisse du gewonnen hast und wie du mit dem neu erworbenen Wissen umgehen möchtest. 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 habe ich Neues über mich gelernt?**

Meine Nervosität ist vor allem dann stark, wenn ich denke, dass ich bewertet werde. Außerdem habe ich festgestellt, dass ich in Stresssituationen schneller rede und Blickkontakt vermeide. Mir ist aber auch klar geworden, dass ich trotz Unsicherheit in der Lage bin, die Präsentation bis zum Ende durchzuhalten.

### **Wie möchte ich mich in Zukunft in solch einer Situation verhalten und fühlen?**

Ich möchte ruhiger sprechen und Pausen bewusst einsetzen. Außerdem möchte ich mich sicherer fühlen. Mein Ziel ist es, nicht nur „durchzuhalten“, sondern die Situation aktiv zu gestalten.

### **Welche konkreten Schritte möchte ich diesbezüglich unternehmen?**

- Gezielter vorbereiten, Präsentation laut üben, Feedback einholen
- Pausen bewusst trainieren
- Bewusst machen, dass das Verhalten anderer oft nichts mit mir zu tun hat

**Wie habe ich mich in der Situation konkret verhalten?**

Bitte hier die Frage beantworten:

**Wie möchte ich mich in Zukunft in solch einer Situation verhalten und fühlen?**

Bitte hier die Frage beantworten:

**Welche konkreten Schritte möchte ich diesbezüglich unternehmen?**

Bitte hier die Frage beantworten:

## Die Vision

Manchmal hilft es, sich vorzustellen, wie es sich anfühlen würde, das Ziel bereits erreicht zu haben. Dadurch wird klarer, welche Veränderung mit der Erlangung des Ziels ermöglicht wird.

**Was würde sich ändern, wenn ich morgen aufwachen würde und mein Ziel erreicht hätte?**

Bitte hier die Frage beantworten:

## Next Steps

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

Bitte hier die Frage beantworten:

### Beispiel

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

Ich nehme mir vor, meine Präsentation beim nächsten Mal mindestens zweimal laut zu üben – einmal allein und einmal vor einem Freund oder einer Freundin. Ich markiere in meinen Folien Stellen, wo ich bewusst Pausen machen möchte. Es könnte sein, dass ich keine Zeit zum Üben finde oder dass ich mich unwohl fühle, vor jemand anderem zu proben. Ich plane daher feste Übungszeiten ein und betrachte sie wie einen verbindlichen Termin. Damit ich mich wohler fühle, bitte ich den Freund oder die Freundin um ehrliches, aber unterstützendes Feedback.

Nächsten Donnerstag möchte ich den Workshop 'Präsentationstraining: Selbstsicher vor Gruppen auftreten' besuchen.

## Nachher

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

Zeichne hier:

# 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?

Bitte hier die Frage beantworten:

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

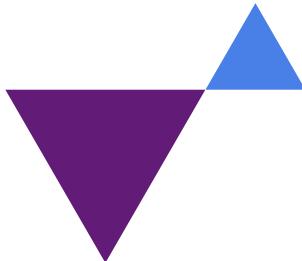
Bitte hier die Frage beantworten:

# Tipps zur Förderung der Selbstreflexion

Hole dir **Feedback** von nahestehenden Personen (z.B. Freund\*innen, Familie) oder von Arbeitskolleg\*innen, Mentor\*innen, 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.:

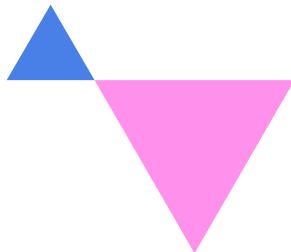
- In welchen Bereichen sehen mich andere so, wie ich mich sehe?
- In welchen Bereichen sehen mich andere anders als ich mich sehe?
- Warum nehmen mich andere Personen anders wahr als ich mich selbst?
- Wo habe ich Schwierigkeiten, an denen ich arbeiten kann?
- Welche meiner Kompetenzen und Fertigkeiten 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. Vier kurze Fragen reichen als Orientierung:

- Was lief gut oder schlecht?
- Welche Gedanken und Emotionen hat es in mir ausgelöst?
- 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. Schritt: Beobachtung

Eine Person sagte gleich nach dem Durchlesen der Aufgaben, welche Aufgabe sie bearbeiten würde. Die anderen sagten nichts dazu. Ich sagte auch nichts dazu, spürte aber, dass sich mein Körper anspannte. Ich habe mir dann eine andere Aufgabe genommen.

### 2. Schritt: Gedanken

Ich dachte mir, dass ich diese Aufgabe auch haben möchte, es aber Konflikte geben wird, wenn ich mich darüber beschwere. Gleichzeitig fand ich es rücksichtslos von der Person, ohne zu fragen einfach die Aufgabe zu nehmen.

### 3. Schritt: Emotionen

Ich habe Ärger gespürt, weil ich die Aufgabe haben wollte. Gleichzeitig hatte ich Angst vor Konflikten. Zudem fühlte ich Enttäuschung über mich selbst, weil ich nichts gesagt habe.

### 4. Schritt: Verhalten

Ich habe geschwiegen und mir später eine andere Aufgabe genommen.

## Von der Reflexion zur Umsetzung:

Mir ist aufgefallen, dass ich meine Wünsche oft zurückstelle, um Konflikte zu vermeiden, ärgere mich danach aber. Ich möchte in Zukunft meine Interessen frühzeitig und ruhig ansprechen, statt still zu bleiben. Dafür möchte ich früh sagen, welche Aufgabe ich haben möchte und das sachlich formulieren und mich daran erinnern, dass meine Wünsche genauso berechtigt sind wie die von anderen.

# So NICHT! Häufige Fehler beim Beantworten der Fragen

## Situationsbeschreibung:

- Zu oberflächliche Beschreibung
- Subjektive Formulierungen

## 1. Schritt: Beobachtung

- Selektive Wahrnehmung
- Unklare oder ungenaue Beschreibung
- Vermischung von Beobachtung und Bewertung

## 2. Schritt: Gedanken

- Gedanken als Fakten annehmen
- Gedanken von anderen mit den eigenen verwechseln

## 3. Schritt: Emotionen

- Emotionen nicht benennen
- Emotionen bewerten
- Emotionen mit Gedanken verwechseln

## 4. Schritt: Verhalten

- Rechtfertigungen
- Selbstvorwürfe
- Sofort Lösungsansätze suchen

# Notizen

Bitte hier schreiben:

# 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. Aufl.). managerSeminare.
- Schwing, R. (2009). Spuren des Erfolgs: Was lernt die systemische Praxis von der Neurobiologie? In R. Hanswille (Hrsg.), *Systemische Hirngespinste: Neurobiologische Impulse für die systemische Theorie und Praxis* (S. 65–124). Vandenhoeck & Ruprecht.

Coverbild: Felix Nick

# Impressum

Version 3.0

School of Personal Development and Education (ScoPE)

Verena Buren / Prof. Dr. Barbara Lämmlein / Hannah Lutz-Vock / Karola Szymanski

Frankfurt University of Applied Sciences

Nibelungenplatz 1

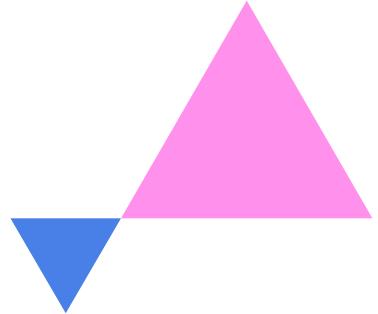
60318 Frankfurt



## Kontakt

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

[info@scope.fra-uas.de](mailto:info@scope.fra-uas.de)



Jetzt mehr erfahren  
[www.frankfurt-university.de/scope](http://www.frankfurt-university.de/scope)