

Merkblatt Reflexion

1. Was ist Reflexion?

- **Reflexion ist**
 - ✓ Kritische Auseinandersetzung mit dem Thema und dem eigenen Verhalten
 - ✓ Vergleichende und überprüfende Auseinandersetzung mit dem Thema oder meiner persönlichen Haltung.
- **Was Reflexion nicht ist**
 - Keine Darlegung des Ablaufes
 - Kein Erlebnisbericht
 - Kein Tagebucheintrag

2. Ziele & Fragestellungen von Reflexion

- **Durch Reflexion kann gelernt werden,**
 - eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen
 - andere besser zu verstehen
 - Misserfolge als positive Lernerfahrungen zu sehen
 - eigene Erfahrungen bewusst zu verarbeiten
 - Methoden für zukünftiges Handeln zu entwickeln
- **Fragestellungen, die den Reflexionsprozess unterstützen**
 - Was war gut, ideal, brauchbar, zutreffend, angepasst, hilfreich?
 - Was bereitet/e mir Schwierigkeiten? Wie habe ich mich dabei gefühlt?
 - Wer oder was hat die Situation beeinflusst?
 - Welche alternativen Handlungsmöglichkeiten erkenne ich jetzt?
 - Welche Schlüsse ziehe ich daraus? Was ist mein AHA Erlebnis?