

# REFLEXIONSKARTE



Ausgangspunkt: konkrete Situation!

## Erlebnisse

Was haben Sie erlebt?

## Prozesse

Wie sind Sie vorgegangen?

## Emotionen

Welche Gefühle sind aufgekommen?

## Denken

Wo lag der Aufmerksamkeitsfokus?

## Situationen reflektieren

Welche Erklärungen haben Sie für die Situation?  
Welche Herausforderungen haben sich gezeigt?

Was in Ihnen führte dazu, dass Sie so vorgehen?  
Was könnte die tiefe innere Überzeugung für das Vorgehen sein?

Welche Gefühle wären auch noch möglich gewesen?  
Was könnte hinter diesen Gefühlen stecken?

Was hätte man auch noch bedenken können?  
Was könnte die Orientierung hinter dieser Denkart sein?

## Neues kreieren

Liesse sich das in Zukunft ändern? Wie und weshalb?

Könnten Sie diese Überzeugungen weiterentwickeln? Wie? In welche Richtung?

Wie hätten Sie gerne, dass sich die Situation in Zukunft anfühlt? Warum so?

Gibt es andere Denkart dazu? Wie könnte ich mich zu einer anderen Denkart hin entwickeln?

Die Reflexionskarte der  
wortwerkbank basiert auf der  
Reflexionskarte von Martínez Zaugg  
& Arn und wurde für die Arbeit mit  
Jugendlichen in der Oberstufe, in  
Brückenanangeboten und  
Berufsschulen vereinfacht.

#### Literaturtipp:

Martínez Zaugg, Yolanda; Arn,  
Christof (2022): Reflexion, die  
Reflexion ist, befördert Entwicklung.  
In: Burk, Walter; Stalder, Christian  
(Hg.): Entwicklungsorientierte  
Bildung – ein Paradigmenwechsel.  
Beltz-Juventa. S. 196-210

#### Vollversion

