

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 vorgingen?
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 Denkarten dazu? Wie könnte ich mich zu einer anderen Denkart hin entwickeln?



Vollversion

Literaturtipps:

Die Reflexionskarte der Wortwerkbank basiert auf der Reflexionskarte von Martinetz Zaugg & Arn und wurde für die Arbeit mit Jugendlichen in der Oberstufe, in Brückennangeboten und Berufsschulen vererntaucht.

Martinetz Zaugg, Yolanda; Arn, Christian (2022): Reflexion, die Reflexion ist, befordert Entwicklungs (Hg.): Entwicklungsorientierte Bildung - ein Paradigmenwechsel. Bielefeld-Juventia, S. 196-210

Vollversion