SELBSTREFLEXION – Förderblatt

Reflexion in der Schule kann **in verschiedenen Settings** stattfinden:

- gemeinsam in der Gruppe mit direkter oder indirekter Anleitung durch die Lehrperson,
- im Dialog mit Peers,
- im Einzeldialog mit der Lehrperson oder
- selbstständig in Einzelarbeit, z. B. mit persönlichen Unterlagen und Notizen.

Reflexion über Stärken und Schwächen

Das Nachdenken über die eigenen Stärken und Schwächen kann durch richtig eingesetztes **Feedback und Lob** unterstützt werden.

Schülerinnen und Schüler fühlen sich ermutigt, wenn Lehrpersonen **die Arbeitsleistungen beurteilen und nicht die Lernenden in ihrer Persönlichkeit.** Dadurch wird ihnen bewusst, was sie gut gemacht haben und dass sie selbstständig etwas verändern können. Ein gutes Beispiel führt Franz Hammer (2010, S. 170) aus:

„Eine Schülerin kommt mit einem Heft, in dem sie Wörter möglichst schön aufgeschrieben hat, zum Lehrer und zeigt ihm das Ergebnis. Er sieht sofort ein Wort, das mehrmals ausradiert wurde und nach wie vor nicht seinen Vorstellungen entspricht. Der Lehrer ist verleitet, sofort dieses noch nicht gelungene Wort hervorzuheben und zu einem nochmaligen Schreiben anzuregen. Er hält sich jedoch zurück und fragt das Kind, welche Wörter ihm gut gelungen sind. Das Kind zeigt auf einige Wörter, worauf der Lehrer antwortet: ‚Das finde ich auch, dass du diese Wörter sehr genau und regelmäßig geschrieben hast.' ‚Aber dieses Wort', sagt die Schülerin, ‚ist mir nicht gelungen, da musste ich dreimal radieren. Ich glaube, das schreib ich noch einmal.' ‚Ja, ich denke, wenn du das Wort in einer neuen Zeile nochmals schreibst, gelingt es dir besser.'"

Reflexion über das eigene Lernen (siehe auch Einzelkompetenz *Lernstrategien*)

Beim Nachdenken über das Lernen kann der Fokus auf den Lerngegenstand oder die Lernhandlung gerichtet werden (Hilzensauer, 2008). Die folgenden **Leitfragen für Reflexionsprozesse** dienen zur Orientierung und sollten von der Lehrperson **in Umfang und Formulierung an den jeweiligen Entwicklungsstand** der Schülerinnen und Schüler **angepasst** werden.

Reflexion über den LERNGEGENSTAND (Was wird gelernt?)
= nachdenken, was man bereits gelernt hat und was man noch lernen muss, um ein Lernziel zu erreichen

- Was ist mein konkretes Lernziel?
- Was habe ich bereits gelernt und was muss ich noch lernen, um mein Lernziel zu erreichen?
- Kann ich mein Lernziel erreichen oder muss ich den Lernweg oder das Lernziel adaptieren?
- Woran merke ich, dass ich mein Lernziel erreicht habe?

Auf Basis der Reflexion wird analysiert, ob das **Lernziel sinnvoll** ist und **effektiv** erreicht werden kann oder ob entweder der Lernweg oder das Lernziel adaptiert werden müssen.

Reflexion über die LERNHANDLUNG (Wie wird gelernt?)
= nachdenken, auf welche Art und Weise man effektiv lernen kann (Planung, Lernstrategien usw.)

- Wann habe ich das letzte Mal richtig gut gelernt?
- Wie habe ich da gelernt? Was genau habe ich gemacht?
  - Was habe ich gemacht, um mir Informationen gut zu merken?
  - Was habe ich gemacht, um die Zusammenhänge gut zu verstehen?
- Was habe ich gemacht, um mir Informationen gut zu merken?
- Was habe ich gemacht, um die Zusammenhänge gut zu verstehen?
- Wie plane ich meine Lernschritte?
- Wie organisiere ich meinen Arbeitsplatz?
- Welche Inhalte lerne ich gerne allein, welche lieber mit anderen (mit wem)?
- Zu welcher Tageszeit lerne ich am besten?
- Muss es ganz ruhig sein oder kann ich mich bei Hintergrundgeräuschen besser konzentrieren?
- Was möchte ich auf jeden Fall wieder so machen?
- Was versuche ich auf einem anderen Weg? Was genau werde ich versuchen?

Es empfiehlt sich, auf Basis dieser Reflexion **drei konkrete Handlungsschritte und/oder Lernstrategien** schriftlich oder bildlich **festzuhalten,** an denen sich eine Schülerin/ein Schüler bis zur nächsten Reflexion über die Lernhandlung orientiert.

Reflexion über NICHT FACHBEZOGENE Lernprozesse und Handlungen
= nachdenken über personale, motivationale und soziale Aspekte

Personale Aspekte • Selbstwirksamkeit • Selbstbehauptung	• Wie gehe ich damit um, wenn etwas nicht so gut funktioniert (hat)? Welche Hilfe benötige ich (z. B. von einer Lehrperson), damit es das nächste Mal besser funktioniert? • Sage ich meine Meinung nachdrücklich genug, wenn mir etwas wichtig ist? • Kann ich gut „Nein“ oder „Stopp“ sagen, wenn mir etwas zu viel ist? Was oder wer hilft mir, besser bzw. schneller „Nein“ oder „Stopp“ zu sagen?
Motivationale Aspekte • Engagement • Lernmotivation • Ausdauer	• Welche schwierige Aufgabe habe ich vor Kurzem geschafft? Wie habe ich begonnen? Wie habe ich weitergearbeitet? Wie schaffe ich es, mich nicht ablenken zu lassen? • Wie entscheide ich, was ich als Erstes, als Zweites und als Drittes mache? Kann ich mir meine Aufgaben gut einteilen? Was oder wer würde mir bei der Planung helfen? • Was interessiert mich im Moment besonders? Was möchte ich gut können? Wie könnte mich meine Lehrerin/mein Lehrer dabei unterstützen?

Reflexion über NICHT FACHBEZOGENE Lernprozesse und Handlungen = nachdenken über personale, motivationale und soziale Aspekte	
Soziale Aspekte • Kooperationsfähigkeit • Umgang mit Konflikten • Umgang mit Vielfalt	• Welche Mitschülerin/welchen Mitschüler frage ich, wenn ich Hilfe benötige? • Kann ich es aushalten, wenn jemand eine andere Meinung hat als ich? Welchen Konflikt konnte ich zuletzt gut lösen? Was hat mir geholfen, eine Lösung zu finden, die für alle gut war? • Was bedeutet Gerechtigkeit (in der Schule/Klasse) für mich? Gelten für alle Schülerinnen und Schüler in meiner Klasse immer die gleichen Regeln? Welche Regeln sollen für alle gleich sein, welche können verschieden sein?
Auf Basis der Reflexion wird analysiert, welche personalen, motivationalen und sozialen Aspekte den Lernprozess beeinflussen.	

Basisliteratur

Hager, C. (2009). *Selbstreflexion.* Pädagogische Hochschule Wien. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von http://www.ectaveo.ch/Mediathek/2015/01/Hager_6.-Selbstreflexion-DE.pdf

Hammer, F. (2010). Fehler als Lernchance. Zum Aufbau einer Fehlerkultur. *SchulVerwaltung Nordrhein-Westfalen. Zeitschrift für Schulleitung und Aufsicht, 21*(6), 169–170.

Hilzensauer, W. (2008). Theoretische Zugänge und Methoden zur Reflexion des Lernens. Ein Diskussionsbeitrag. *Bildungsforschung, 5.* Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://bildungsforschung.org/ojs/index.php/bildungsforschung/issue/view/10

Empfehlung

Jahncke, H. (2015). Das Portfoliokonzept als Methode zur Beförderung von Selbstreflexionsprozessen von angehenden Lehrerinnen und Lehrern. *bwp@Berufs- und Wirtschaftspädagogik, 28,* 1–24. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von http://www.bwpat.de/ausgabe28/jahncke_bwpat28.pdf

Korthagen, F. (1999). Linking Reflection and Technical Competence: the logbook as an instrument in teacher education. *European Journal of Teacher Education, 22*(2/3), 191–207.

Montessori, M. (1989). *Das kreative Kind. Der absorbierende Geist.* Herder.

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SALZBURG Stefan Zweig

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Impressum

Autorinnen:
Mag.ª Silvia Theiss MSc, Mag.ª Barbara Gürtler, MMag.ª Dr.in Claudia Resch BA, Mag.ª Anja Schulz
Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (ÖZBF) an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig

Mit freundlicher Unterstützung der Bundeslandkoordinatorinnen für iKM^{PLUS}:
Heidrun Ziegler BEd. und Mag.ª Elisabeth Fuchs

Comics: Mag.ª Anna Klaffinger BA

Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Bilder: Mag.ª Anna Klaffinger
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

Fragebogen-Items (2020): Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ), Hamburg