Verschiedene Methoden zur Selbstreflexion

Skala/Linie/Band 0–10

1. Die Skala kann eine gedachte Linie durch den Raum sein oder mit Kreppband auf dem Boden markiert werden. (0 = Trifft absolut nicht zu/10 = Trifft vollkommen zu)



2. Die Lehrperson stellt eine Aussage in den Raum, z.B. „Diese Woche habe ich meine Hausaufgaben erledigt."
3. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich nun auf den für sie richtigen Platz.
4. Einzelne Schülerinnen und Schüler erklären, warum sie genau an dieser Stelle der Skala stehen.

Weitere aufschlussreiche Fragen sind:

- „Welche Stufe auf der Skala möchtest du erreichen, damit du für dich zufrieden bist?"
- „Was brauchst du/was kannst du tun, um die nächste Stufe der Skala zu erreichen?"

Reflexionskarten

Reflexionskarten können je nach Situation und Bedarf erstellt werden. Die hier gesammelten Fragen bzw. Aussagen können (beliebig verändert bzw. ergänzt) auf Karten geschrieben werden (siehe auch *Handouts zu Lernstrategien: Lernstrategien 2A*).

- **Thema Konfliktsituationen**
  - Ich habe mich geärgert, weil …
  - Ich war traurig, weil …
  - Ich habe mich allein gefühlt, weil …
  - Das könnte mir weiterhelfen: …
  - Das wünsche ich mir: … / Das wünsche ich mir noch: …
  - Mir geht es gut, wenn/weil … (Wünsche)
  - Dazu habe ich eine Idee: …
  - Mir ist wichtig, dass …
  - Das möchte ich noch sagen: …



- **Thema „Aus meinem Leben in der Schule“**
  - Das habe ich in der Schule entdeckt: …
  - Das habe ich draußen entdeckt oder beobachtet: …
  - Heute möchte ich etwas zeigen: … / Heute möchte ich euch zeigen, dass …
  - Heute habe ich jemandem geholfen: …
  - Heute hat mir jemand geholfen: …
  - Das fand ich diese Woche besonders schön: …
  - Das hat mir diese Woche besonders viel Spaß gemacht: …
  - Das hat mir diese Woche am wenigsten Spaß gemacht: …
  - Das fand ich diese Woche nicht so gut: …

- **Thema Lernen**
  - Das habe ich (heute) gelernt: …
  - Das ist mir leichtgefallen: …
  - Da brauche ich noch Hilfe: …
  - Da habe ich noch eine Frage: …
  - Das hat mir gut geholfen: …
  - Ich konnte gut arbeiten, weil …
  - Ich konnte nicht gut arbeiten, weil …
  - Mein Vorschlag für das nächste Mal ist, …
  - Anders mache ich ab heute: …
  - Mehr Zeit brauche ich für: …

Für die Arbeit mit Reflexionskarten in der Klasse gibt es vielfältige Einsatz- und Durchführungsmöglichkeiten:

Variante „Karten liegen offen im Raum“
- Die Karten werden ausgelegt – Karten können auch mehrfach vorkommen.
- Jede Schülerin/jeder Schüler wählt 2–3 für sie/ihn aktuell wichtige Karten.
- Die anschließende Reflexion kann mündlich oder auch schriftlich erfolgen.

Variante „Ich schenke dir diese Karte“
- Die Karten werden ausgelegt.
- Jede Schülerin/jeder Schüler wählt eine Karte und setzt sich in den Sitzkreis.
- Eine Schülerin/ein Schüler beginnt und schenkt einer Mitschülerin/einem Mitschüler die Karte. Dabei beschreibt sie/er, warum sie/er diese Karte dieser Person schenkt. Möglich sind alle positiven Rückmeldungen, die Respekt, Bewunderung, Dankbarkeit usw. ausdrücken.
- Die/der „beschenkte“ Schülerin/Schüler nimmt die Karte dankend an und verschenkt ihre/seine eigene Karte.

Variante „Wer möchte dazu etwas erzählen?“

- Die Karten sind in einem kleinen Sack/in einer Box und jede Schülerin/jeder Schüler zieht eine Karte und liest diese laut vor, z. B. „In dieser Woche gab es ein Problem, über das ich reden möchte“.
- Schülerinnen und Schüler, die zu dieser Aussage etwas sagen möchten, stehen auf. Die anderen bleiben sitzen.
- Nun dürfen alle Stehenden etwas zu diesem Thema erklären oder erzählen.

Variante „Meinungen im Sitzkreis abbilden“

- Eine Schülerin/ein Schüler stellt sich in die Mitte des Sitzkreises und formuliert einen Satz zu ihrem/seinem Verhalten in dieser Woche, z. B. „In dieser Woche habe ich alle Aufträge der Planarbeit so erledigt, dass ich mit dem Ergebnis zufrieden bin.“
- Nun bilden auch die anderen Schülerinnen und Schüler ihre Einschätzung dazu ab:
  - Alle Schülerinnen und Schüler, die das auch so empfinden, stehen auf.
  - Schülerinnen und Schüler, die das teilweise so empfinden, bleiben auf ihrem Sessel sitzen.
  - Schülerinnen und Schüler, die das nicht so empfinden, setzen sich auf den Boden.

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 BA
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

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