SELBSTREFLEXION – Infoblatt

Items aus dem Fragebogen zu Selbstreflexion

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Die Schülerin/der Schüler schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein, …

- ist sich eigener Stärken und Schwächen bewusst,
- denkt darüber nach, wie sie/er sich verhält und was sie/er verbessern kann und
- kann mit Kritik umgehen.

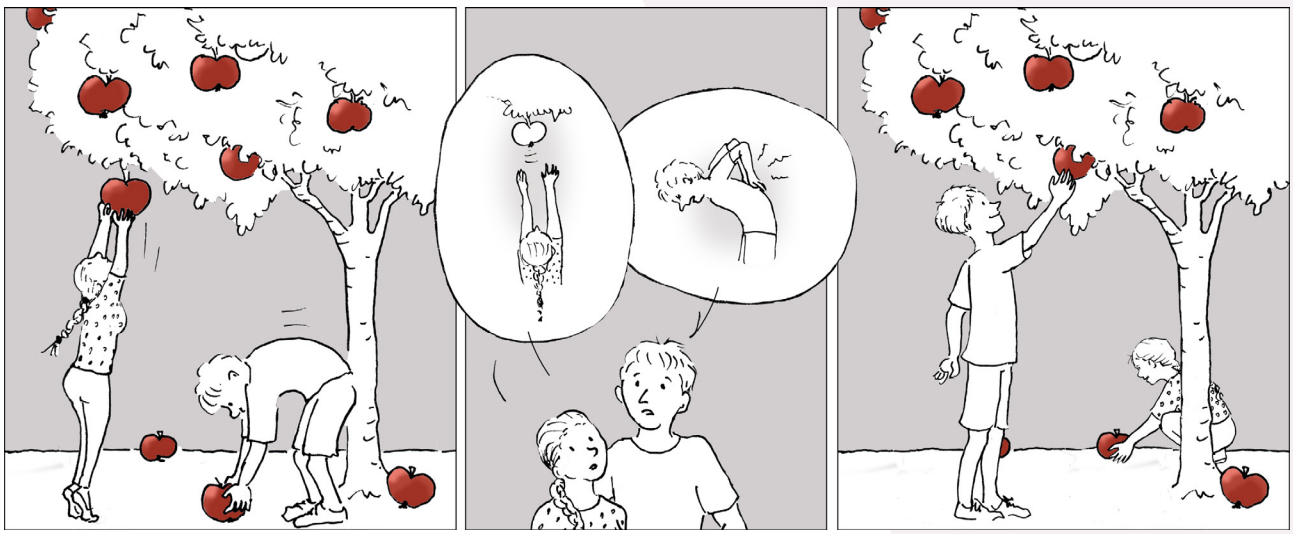
„Ohne Reflexion gleicht der Erfolg einem Lottogewinn: erfreulich, aber nicht wiederholbar."
Christina Hager

Selbstreflexion bedeutet, …

- das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu reflektieren und bewusst wahrzunehmen,
- über die eigenen Stärken und Schwächen nachzudenken und
- daraus Erkenntnisse zu erlangen, die für anstehende Entscheidungen und künftiges Handeln genutzt werden können.

Selbstreflexion hilft Schülerinnen und Schülern dabei, …

- ihre eigenen Stärken besser einsetzen und an ihren Schwächen gezielt arbeiten zu können,
- sich ihrer Verhaltensmuster bewusst zu werden und so ihr Verhalten besser steuern zu können und
- Kritik besser annehmen und Misserfolge besser verarbeiten zu können.



Verschiedene Aspekte spielen bei Reflexionsprozessen eine entscheidende Rolle:

- **Erfahrung und Kontinuität**
  Damit Schülerinnen und Schüler herausfinden können, welche Lernstrategien (siehe *Lernstrategien*) beim Aneignen von neuem Wissen oder neuen Fertigkeiten und Fähigkeiten die richtigen sind, müssen sie verschiedene Strategien ausprobieren und sich der Herausforderung des Lernens immer wieder stellen. Dadurch sammeln sie Erfahrung, die durch Reflexion kontinuierlich analysiert und gebündelt werden sollte. Auf diesen Erkenntnissen bauen die Schülerinnen und Schüler dann während des nächsten Lernprozesses auf.

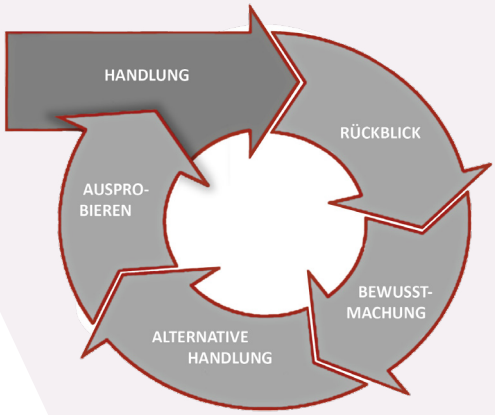
- **Fokus auf Stärken lenken**
  Der Fokus in der Selbstreflexion sollte auf den persönlichen Stärken liegen. Besonders nach Erfolgen ist es wichtig, darüber nachzudenken, warum etwas gut gelungen ist, um so Handlungsweisen für die Zukunft ableiten zu können (siehe Selbstwirksamkeit), denn:
  „Wer nicht weiß, was er gut macht und warum es gut ist, kann seine Stärken nicht ausbauen und auch nicht zum Ausgleichen vorhandener Schwächen nutzen." (Hager, 2009)

- **Fehler als Chance**
  Überarbeiten, Verbessern und Richtigstellen sind wichtige Aspekte des Lerngeschehens. Wenn Schülerinnen und Schüler aktiv in diesen Prozess eingebunden sind, übernehmen sie mehr Verantwortung für ihr Schaffen und denken bewusst über die Entstehung und Vermeidung von Fehlern nach.
  Montessori-Materialien sind etwa so aufgebaut, dass den Lernenden die Kontrolle über das Material selbst möglich ist. Damit verliert ein Fehler an Dramatik und *„wird zu einem Gefährten, der mit uns lebt und einen Sinn hat"*. (Montessori, 1989, S. 222)

- **Umgang mit Kritik**
  Kritikfähigkeit muss kontinuierlich von Schülerinnen und Schülern im sozialen Umfeld der Schule ausprobiert und trainiert werden. Das bedeutet einerseits, Kritik sachlich und gerechtfertigt formulieren und andererseits akzeptieren und produktiv verarbeiten zu können.

Reflexionsspirale

Selbstreflexion spielt eine zentrale Rolle bei der Entwicklung *aller* Kompetenzen (Jahncke, 2015, S. 3). Durch das Reflektieren der eigenen Lern- und Entwicklungsprozesse, der persönlichen Stärken und Schwächen können diese immer wieder neu bewertet und adaptiert werden. **Die einzelnen Phasen einer Selbstreflexion** (Korthagen, 1999) **bilden einen Kreislauf,** der sich durch Erkennen und Wiederholen wie eine Spirale fortsetzt.



1. **Handlung:** Der Selbstreflexionsprozess beginnt mit einer ausgeführten Handlung.
2. **Rückblick:** Die Handlung wird retrospektiv betrachtet.
3. **Bewusstmachung:** Die wesentlichen Aspekte der Handlung werden bewusstgemacht.
4. **Alternative Handlung:** Mögliche alternative Handlungen werden gedanklich durchgespielt.
5. **Ausprobieren:** Eine andere Handlungsmöglichkeit wird ausprobiert.
6. **Handlung:** Der Reflexionsprozess beginnt von Neuem – es entsteht eine Spirale.

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