

# REFLEXIONSKARTE



Ausgangspunkt: konkrete Situation!

## Situationen reflektieren

## Neues kreieren

### Erlebnisse

Was haben Sie erlebt?

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

Liesse sich das in Zukunft ändern? Wie und weshalb?

### Prozesse

Wie sind Sie vorgegangen?

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

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

### Emotionen

Welche Gefühle sind aufgekommen?

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

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

### Denken

Wo lag der Aufmerksamkeitsfokus?

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

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

Die Reflexionskarte der  
wortwertbank basiert auf der  
Reflexionskarte von Martine Zaug  
& Arn und wurde für die Arbeit mit  
Jugendlichen in der Oberstufe, in  
Brückenangeboten und  
Berufsschulen vereinfacht.

Literatortipp:

Martinez Zaug, 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

