

## Merkblatt Reflexion

### 1. Was ist Reflexion?

---

- **Reflexion ist**
  - ✓ Kritische Auseinandersetzung mit dem Thema und dem eigenen Verhalten
  - ✓ Vergleichende und überprüfende Auseinandersetzung mit dem Thema oder meiner persönlichen Haltung.
- **Was Reflexion nicht ist**
  - Keine Darlegung des Ablaufes
  - Kein Erlebnisbericht
  - Kein Tagebucheintrag

### 2. Ziele & Fragestellungen von Reflexion

---

- **Durch Reflexion kann gelernt werden,**
  - eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen
  - andere besser zu verstehen
  - Misserfolge als positive Lernerfahrungen zu sehen
  - eigene Erfahrungen bewusst zu verarbeiten
  - Methoden für zukünftiges Handeln zu entwickeln
- **Fragestellungen, die den Reflexionsprozess unterstützen**
  - Was war gut, ideal, brauchbar, zutreffend, angepasst, hilfreich?
  - Was bereitet/e mir Schwierigkeiten? Wie habe ich mich dabei gefühlt?
  - Wer oder was hat die Situation beeinflusst?
  - Welche alternativen Handlungsmöglichkeiten erkenne ich jetzt?
  - Welche Schlüsse ziehe ich daraus? Was ist mein AHA Erlebnis?