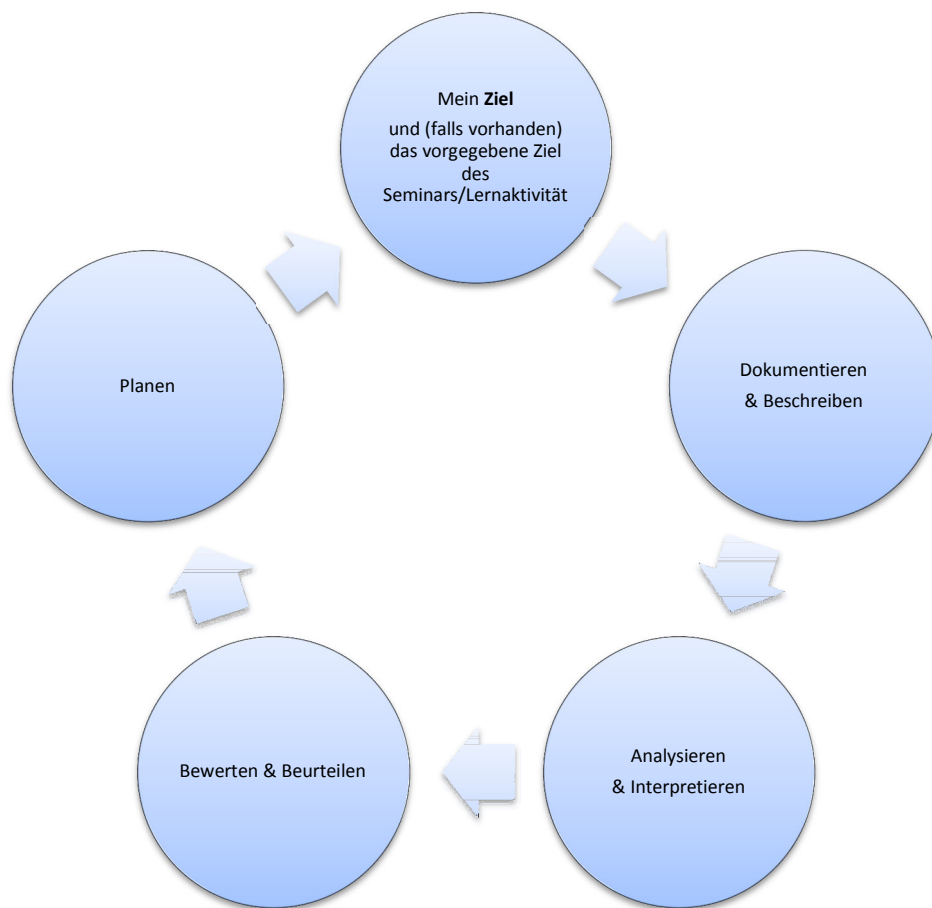


Reflexion zu einem Seminar/einer Lernerfahrung

Egal ob beim Lernen, Schreiben oder beim Besuch eines Seminars: Es ist wichtig, den eigenen Arbeitsprozess in einer Art Selbstgespräch zu beobachten, zu hinterfragen und zu reflektieren. Denn Reflexion hilft, Wissen zu vertiefen, Schwierigkeiten aufzudecken und Lösungen dafür zu finden. Das Abarbeiten der folgenden Reflexionsschritte kann dir dabei helfen, tiefgreifend zu reflektieren statt bei einer oberflächlichen Betrachtung stehen zu bleiben.

Reflexions-Schema:



1. Das Ziel formulieren

Bevor du ein Seminar oder deine Lernaktivität beschreibst ist es hilfreich, dein persönliches Ziel zu formulieren. Falls es ein Lernziel gibt, das beispielsweise von deiner Dozentin oder deinem Dozenten formuliert wurde, dann schreibe dieses ebenfalls auf.

Folgende Fragen können dir helfen, dein Ziel zu formulieren:

- Was möchte ich aus dem Seminar/der Lernaktivität mitnehmen?
- Was möchte ich lernen bzw. was ist mein Ziel?
- Falls du ein Tutorium oder einen Workshop reflektierst, den du selbst konzipiert hast: Was sollen die Teilnehmenden für Lernziele erreichen?

2. Beschreiben & Dokumentieren

Nachdem du dein Ziel formuliert hast, geht es darum, dass du den Lesenden oder Zuhörenden deiner Reflexion ermöglichst, ganz genau zu verstehen, um welche Aktivität es sich handelt und was gemacht wurde. Beschreibe und dokumentiere daher das Seminar oder deine Lernaktivität. Dies sollte möglichst nachvollziehbar für Außenstehende sein und noch keine Bewertung, Analyse oder Interpretation beinhalten und auch keine Erklärungen, warum etwas gut oder weniger gut lief.

Folgende Fragen könnten dabei helfen:

- Um was für ein Seminar/Lernaktivität handelt es sich?
- Was ist das Ziel/ Thema des Seminars/Lernaktivität?
- Was sollte ich lernen – was will ich lernen?
- In welchem Rahmen findet das Seminar/die Lernaktivität statt?
- Wie ist das Seminar/ die Lernaktivität aufgebaut?
- Was habe ich (was haben wir) gemacht?
- Wie wurde das Seminar/die Lernaktivität gestaltet? (Welche Übungen und Vorträge gab es, mit welchen Materialien wurde gearbeitet? Welche Schritte wurden gegangen usw.?)
- Wie bin ich bei beim Seminar/ bei der Lernaktivität vorgegangen? Welche einzelnen Schritte gab es?

3. Analysieren & Interpretieren

Der nächste Schritt besteht darin, die Handlungen und Geschehnisse im Rahmen des Seminars/ der Lernaktivität zu analysieren und zu interpretieren. Beim Analysieren geht es darum einen Bezug zu deiner eigenen Leistung (deinem Handeln) herzustellen. Beim Interpretieren geht es darum, einen Blick auf die Konsequenzen der eigenen Handlung zu werfen, also was dein Handeln ausgelöst hat (Zusammenhang zwischen deinem Handeln und dem gesamten Seminar/Lernaktivität).

Folgende Fragen können dir helfen:

- Wie motiviert arbeite ich (mit)?
→Was bedeutet das für meine Handlungen/mein Ziel und was für Folgen ergeben sich daraus?

- Womit habe ich Probleme? Wie kann ich diese Probleme lösen?
→Was bedeutet das für meine Handlungen/mein Ziel und was für Folgen ergeben sich daraus?
- Welche Erfahrungen habe ich gemacht?
→Was bedeutet das für meine Handlungen/mein Ziel und was für Folgen ergeben sich daraus?
- Wie habe ich mich während des Seminars/der Lernaktivität gefühlt?
→Was bedeutet das für meine Handlungen/mein Ziel und was für Folgen ergeben sich daraus?
- Was war hilfreich für mich?
→Was bedeutet das für meine Handlungen/mein Ziel und was für Folgen ergeben sich daraus?
- Was hat mir gefallen/was nicht?
→Was bedeutet das für meine Handlungen/mein Ziel und was für Folgen ergeben sich daraus?
- Was ist mir während des Seminars/der Lernaktivität gut gelungen/was nicht?
→Was bedeutet das für meine Handlungen/mein Ziel und was für Folgen ergeben sich daraus?

4. Bewerten & Beurteilen

Der folgende Schritt dient dazu, dass du die abgeschlossene Lernaktivität/das Seminar und deine Handlung evaluiert.

- Wie gefällt mir das Seminar/die Lernaktivität im Vergleich zu anderen Veranstaltungen/Lernaktivitäten – was gefällt mir besser/schlechter?
- Inwiefern wurden meine Erwartungen (Ziele) erreicht oder nicht?
- Inwiefern konnte ich erreichen was von mir erwartet wurde?
- Würde ich so etwas nochmal ausprobieren? Würde ich an so einem Seminar/so einer Lernaktivität erneut teilnehmen?
- Gibt es anerkannte Kriterien, an Hand derer ich mein Handeln und das Seminar/die Lernaktivität beurteilen kann (z.B.: Die Kriterien für ein interaktives Seminar sind anders als für eine Vorlesung oder wieviele Aktivitäten sind überhaupt in welchem Zeitraum möglich)

5. Planen

Beim letzten Schritt der Reflexion soll überlegt werden, wie das eigene Handeln systematisch verändert oder optimiert werden kann. Du entwirfst einen Zukunftsplan.

Dabei geht es alleine um *dein* Handeln und nicht um den Versuch das Handeln der anderen beteiligten Personen zu planen.

Folgende Fragen können dir helfen:

- Was habe ich erfahren, entdeckt, festgestellt und was nehme ich davon Neues mit?
- Wie werde ich dieses neue Wissen für meine weiteren Lernaktivitäten / in meinem weiteren Studium verwenden?
- Womit möchte ich mich näher beschäftigen – was sind Themen, die ich möglicher Weise weiter bearbeiten möchte?
- Welche Fragen/Ideen sind mir eingefallen?
- Welche Handlungsalternativen gibt es? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen und wie?
- Was kann ich für konkret Schritte für eine nächste Lernaktivität/ein folgendes Seminar planen? Was nehme ich mir vor?

Quelle: Gerd Bräuer (2014): Das Portfolio als reflexionsmedium für Lehrende und Studierende. UTB.