

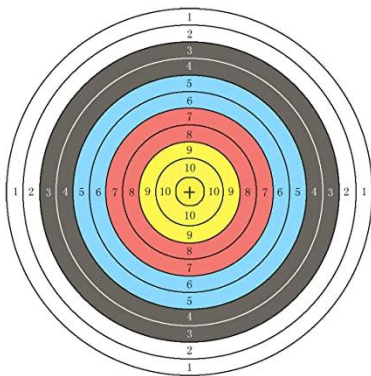
Methoden zur Reflexion des Freiwilligendienstes

Alle Reflexionsmethoden, die zu Beginn durchgeführt werden, können für Feedbackgespräche im weiteren Verlauf des Freiwilligendienstes genutzt werden.

Reflexionsmethoden Beginn:

- **Zielscheibe** (ca. 15 Minuten)

Der/ die Freiwillige positioniert sich auf der Zielscheibe nach eigener Zustimmung und Ablehnung zu den Aussagen. Die Mitte der Zielscheibe steht für „stimme vollkommen zu“, der Rand der Zielscheibe für „trifft überhaupt nicht zu“.



- **Ich freue mich sehr auf den Freiwilligendienst.**
- **Ich freue mich besonders auf die Arbeit mit den Kindern/ Schüler*innen/ Patient*innen/ Klient*innen.**
- **Ich bin gespannt auf die Teamarbeit mit den Kolleg*innen.**
- **Ich finde meine Rolle in einem Team sehr schnell.**
- **Ich kenne alle meine Aufgaben, die ich in der Einsatzstelle übernehmen muss.**
- **Ich kenne meine Ansprechpartner*innen in der Einsatzstelle.**
- **Ich weiß, worauf ich bei dem Umgang mit Kindern/ Schüler*innen/ Patient*innen/ Klient*innen achten muss.**

- **Erwartungen/ Befürchtungen** (ca. 15 Minuten)

Der/ die Freiwillige sammelt alle Gedanken zu seinem/ihrem Freiwilligendienst anhand der beiden Kategorien Erwartungen und Befürchtungen.

Erwartungen



Befürchtungen

- **Warme Dusche (ca. 15 Minuten)**

Diese Methode dient dazu dem/ der Freiwilligen ein positives Gefühl zu vermitteln, indem Lob und Wertschätzung über ihr/ihm einprasseln.



- Ich finde super, dass...
- Du hast ein Lob verdient, weil...
- Du gibst dir viel Mühe bei...
- Du kannst stolz auf dich sein, weil...
- Ich finde deinen Einsatz toll, weil...
- Ich schätze deine Arbeit, weil...
- Ich arbeite gerne mit dir zusammen, weil...

Reflexionsmethoden Allgemein:

- **Süßigkeiten-Reflexion (ca. 15 Minuten)**

Der bisherige Einsatz kann anhand der Süßigkeiten reflektiert werden. Dabei stehen diese metaphorisch für eine Kategorie, zu der zwei bis drei Sätze geäußert werden können.



Meine Kolleg*innen ...



Das macht die Arbeit bunter ...



Meine Rolle im Team ...



Das macht mich sauer ...



Harte Nüsse, die ich noch knacken muss ...



Das versüßt meine Arbeit ...

- **Satzanfänge (ca. 15 Minuten)**

Der/ die Freiwillige beendet die Satzanfänge mit eigenen Worten.

Der beste Tag der letzten Woche war ...	Zu Hause werde ich zurückdenken an ...	Ich habe viel Spaß, wenn ...	Ich hätte durchdrehen können, als ...
Mich hat geärgert, dass ...	Wenn ich etwas ändern könnte, würde ich...	Der schlechteste Tag der Woche war ...	Ich hätte mir gewünscht, dass ...
Am meisten gelacht habe ich, als ...	Ich war genervt, als ...	In der letzten Woche habe ich gelernt, dass ...	Am liebsten arbeite ich, wenn ...

- **5-Finger-Reflexion (ca. 15 Minuten)**

Der/ die Freiwillige soll mithilfe der eigenen Hand den Tag, eine Situation oder den bisherigen Einsatz reflektieren.



- **Daumen:** Was war super? Was hat mir gut gefallen? Was hat gut geklappt?
- **Zeigefinger:** Worauf will ich hinweisen? Was kann noch verbessert werden?
- **Mittelfinger:** Was lief weniger gut? Was hat mich genervt?
- **Ringfinger:** Was ist mir nahe gegangen? Welche Gefühle bestimmten mich während der Situation? Was wühlt mich immer noch auf?
- **Kleiner Finger:** Was kam zu kurz? Was hätte ich gerne noch gelernt/ mitgenommen/ erlebt?

Bildquellen

Seite 1



<https://www.amazon.com/QR-Rich-Air-Soft-Accessories-Enthusiasts-15-6x15-6inch/dp/B07FJMCRYD>



<https://de.vecteezy.com/vektorkunst/2602073-happy-sun-kawaii-comic-character-flat-style>



<https://de.vecteezy.com/vektorkunst/1890469-kawaii-raincloud-charakter>

Seite 2



<https://www.pinterest.de/pin/705868941577150065/>



<https://www.buhl.de/verbraucherblick/gummibaerchen-im-test/>



https://www.sweets-online.com/lakritz/lakritz-ohne-gelatine/haribo-lakritz-schnecken-rotella-lakritz-150-stueck_2991_1489



https://www.t-online.de/gesundheit/abnehmen/id_65235700/nuesse-diese-sorten-sind-besonders-gesund.html



<https://www.eismax-softeismaschinen.de/gambio/mini-smarties.html?language=de>



<https://www.schwandtner.at/shop/fruchtgummi/apfelringe-sauer-2/>



<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/schokolade/index.html>

Seite 3



<http://www.manschgala.de/handreflexion.htm>