

# Reflexionsmethoden



# Reflexionsmethoden Beginn

- **Alle Reflexionsmethoden, die zu Beginn durchgeführt werden, können für spätere Feedbackgespräche im weiteren Verlauf des FSJ genutzt werden, um eine Entwicklung abzubilden.**
- Dazu gehören:
  - Zielscheibe
  - Erwartungen/ Befürchtungen
  - Warme Dusche



# Reflexionsmethoden Beginn

- **Zielscheibe (ca. 15 Minuten)**
- Der/ die FSJlerIn 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 das Freiwillige Soziale Jahr.

**Ich freue mich besonders** auf die Arbeit mit den Kindern/ Schülern/ Patienten/ Klienten.

**Ich bin gespannt** auf die Teamarbeit mit den Kollegen.

**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 in der Einsatzstelle.

**Ich weiß**, worauf ich bei dem Umgang mit Kindern/ Schülern/ Patienten/ Klienten achten muss.



# Reflexionsmethoden Beginn

- **Erwartungen/ Befürchtungen (ca. 15 Minuten)**
- Der/ die FSJlerIn sammelt alle Gedanken zu seinem Freiwilligendienst anhand der beiden Kategorien Erwartungen und Befürchtungen.

Erwartungen



Befürchtungen



# Reflexionsmethoden Beginn

- **Warme Dusche (ca. 15 Minuten)**
- Diese Methode dient dazu dem/ der FSJlerIn ein positives Gefühl zu vermitteln, indem Lob und Wertschätzung über 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 Kollegen**



**Das macht die Arbeit bunter**



**Meine Rolle im Team**



**Das macht mich sauer**



**Harte Nüsse, die ich noch  
knacken muss**



**Das versüßt meine Arbeit**



# Reflexionsmethoden Allgemein

- **Satzanfänge (ca. 15 Minuten)**

Der beste Tag der letzten  
Woche war...

Wenn ich etwas ändern könnte,  
würde ich...

In der letzten Woche habe ich  
gelernt, dass...

Mich hat geärgert, dass...

Ich war genervt, als....

Ich hätte durchdrehen können,  
als ...

Am meisten gelacht habe ich,  
als...

Der schlechteste Tag der Woche  
war ...

Am liebsten arbeite ich, wenn...

Zu Hause werde ich  
zurückdenken an...

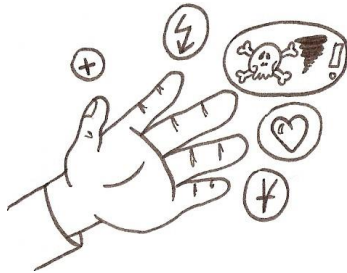
Ich habe viel Spaß, wenn...

Ich hätte mir gewünscht, dass...



# Reflexionsmethoden Allgemein

- **Hand-Reflexion (ca. 15 Minuten)**
- Der/ die FSJlerIn 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?

