



Gute Lerngespräche führen: Selbstreflexion



LIVE MIT VERENA HUBER

- **Future Skills und Selbstreflexion:** Wichtig für persönliche Entwicklung und Anpassung an die zukünftige Arbeitswelt, hilft bei der Verarbeitung von Emotionen und der Verbesserung von Fähigkeiten.
- **Zusammenarbeit und Agilität:** Die Notwendigkeit, traditionelle hierarchische Strukturen zu überdenken, wird betont. Mehr Verantwortung und Entscheidungsfreiheit sind erforderlich.
- **Praktische Anwendungen:** Methoden wie Check-ins, Stimmungsbarometer, Retrospektiven und die „Fünf-Finger-Reflexion“ fördern Reflexionsfähigkeiten in beruflichen und schulischen Kontexten.
- **Zukunftskompetenzen:** Neben Fachwissen sind Fähigkeiten wie Eigenverantwortung, Lernbereitschaft, Veränderungsfähigkeit, Selbstreflexion und Teamfähigkeit besonders wichtig.
- **Wandel in der Arbeitswelt:** Der Paradigmenwechsel erfordert nicht nur Wissen, sondern auch Flexibilität und Innovationsfähigkeit in einem dynamischen Umfeld.





Gute Lerngespräche führen: Selbstreflexion

Methoden für Lerngespräche / Reflexionsmethoden

- **Check-ins und Check-outs:** Diese kurzen Reflexionsrunden helfen Schülern, sich zu Beginn und am Ende einer Stunde selbst zu verorten. Ein einfaches Beispiel ist das Teilen eines Emojis oder eines kurzen Statements, wie sie sich gerade fühlen. Diese Methode fördert die Achtsamkeit und hilft den Schülern, ihre Emotionen wahrzunehmen.
- **Fünf-Finger-Reflexion:** Jeder Finger steht für eine Frage, die die Schüler beantworten können, um ihre Gedanken und Gefühle zu strukturieren. Dies kann z.B. sein: „Was war heute gut?“ oder „Was hätte ich besser machen können?“ Diese Methode ist leicht umzusetzen und hilft, die Reflexion regelmäßig und spielerisch in den Unterricht zu integrieren.
- **Stimmungsbarometer:** Dieses Tool erlaubt es Schülern, ihre Stimmung visuell darzustellen, was ihre emotionale Selbstwahrnehmung fördert. Lehrer können dies nutzen, um ein Gefühl für die Klassenstimmung zu bekommen und auf individuelle Bedürfnisse einzugehen.
- **Mini-Retrospektiven:** Diese Reflexionsmethode kann nach einem Unterrichtsblock oder Projekt eingesetzt werden, um zu reflektieren, was gut lief, was gelernt wurde und was verbessert werden könnte. Es fördert die gemeinsame Reflexion und das Verständnis für unterschiedliche Perspektiven in der Gruppe.
- **Einbindung der Schüler in den Reflexionsprozess:** Ein zentrales Anliegen ist, Schüler dazu zu bringen, aktiv an ihrem Lernprozess teilzunehmen, indem sie ihre Erfahrungen reflektieren und daraus lernen. Die Expertin schlägt vor, dass Lehrer nicht immer alles wissen müssen, sondern auch Raum für die stille Reflexion lassen sollten, wo Schüler nur für sich selbst reflektieren.





Gute Lerngespräche führen: Selbstreflexion

Emotionen spielen eine große Rolle im Lernprozess, und es wird betont, dass diese in Lerngesprächen berücksichtigt werden sollten. Durch die Reflexion von positiven und negativen Erfahrungen lernen die Schüler, ihre Erfolge und Herausforderungen besser einzuordnen.

Die Expertin schlägt verschiedene Ansätze vor, wie **Selbstreflexion** bei Lehrern und Schülern erreicht werden kann:

Selbstreflexion durch Selbstgespräche und Check-ins: Lehrer und Schüler können ihre Reflexionsfähigkeiten verbessern, indem sie einfache Übungen wie Selbstgespräche und Check-ins durchführen. Diese helfen, ehrlich zu sich selbst zu sein, und ermöglichen es, aktuelle Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, ohne sie zu unterdrücken oder zu beschönigen

Wahrnehmung und Emotionen einbinden: Ein wichtiger Schritt ist die bewusste Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Gedanken. Lehrer und Schüler sollten lernen, nicht nur sachlich zu denken, sondern auch ihre emotionalen Reaktionen zu erkennen und zu akzeptieren. Diese Form der Achtsamkeit fördert die Selbstwahrnehmung und trägt dazu bei, persönliche Entwicklungsschritte zu planen und umzusetzen.





Gute Lerngespräche führen: Selbstreflexion

Die Expertin betont, dass solche Reflexionsmethoden dazu beitragen, die soziale Kompetenz der Schüler zu stärken und sie darauf vorzubereiten, auch in komplexen, chaotischen Situationen besser zurechtzukommen. Soll ich bestimmte Methoden oder Themen noch weiter ausführen?

Übung als kontinuierlicher Prozess: Reflexion ist keine einmalige Aktion, sondern ein fortlaufender Prozess. Die Expertin empfiehlt, diese regelmäßig zu üben und in den Unterrichtsalltag zu integrieren, um nachhaltige Gewohnheiten zu etablieren.

Dies kann durch regelmäßige Check-ins, Fragen zur Selbstreflexion oder durch die Einbindung von Reflexion in den Unterricht erreicht werden.

Diese Ansätze unterstützen Lehrer und Schüler dabei, ihre Reflexionsfähigkeiten zu entwickeln und eine tiefere Verbindung zu ihren eigenen Gedanken und Gefühlen aufzubauen, was letztlich zu einer besseren Zusammenarbeit und persönlichen Weiterentwicklung führt.

