

Reflexionsfragen

Sammlung von Fragen für Reflexionen

Unter Reflexion im Sinne der Seminarreflexion verstehen wir eine gründliche Betrachtung von Erlebtem möglichst aus einer Metaebene. Häufig wird die Reflexion als „emotionsfreie Rückschau“ beschrieben. Emotionsfrei bedeutet in unserem Verständnis jedoch nicht, auftretende Emotionen im Verlauf eines Seminars (oder allgemein einer gemachten Erfahrung) beiseite zu lassen, sondern diese im Besonderen von außen zu betrachten und zu beschreiben. Emotionsfrei meint also, dass die reflektierende Person Abstand zur eigenen Emotion gewinnen soll, um die Situation überhaupt von einer (weitestgehenden) Außensicht betrachten zu können. Die eigenen Denkstrukturen, Vorurteile, Prinzipien, Werthaltungen und Veränderungen sollen ebenso in der Reflexion Platz finden, wie die kritische (und möglichst begründete) Betrachtung des eigenen Denkens und Handelns. Fokus der Reflexion in unserem Verständnis ist die Betrachtung der inneren Erlebniswelt aus einer (gedachten) Außenperspektive. Die folgende Liste soll bei Seminarreflexionen unterstützen und Anregungen / Denkanstöße liefern, jedoch keinesfalls als vollständiger Fragenkatalog gesehen werden.

Fragen mit Fokus Gruppe

- In wieweit verhalten sich die anderen Gruppenmitglieder anders als ich?
- Welche Schwierigkeiten sehe ich in der Gruppe und warum?
- Wie müsste ich mich verhalten, um diese Schwierigkeiten zu verstärken?
- Welche Konflikte sehe ich in der Gruppe?
- Für wen bringen diese Konflikte Vorteile und welche?
- An welchen Konflikten bin ich beteiligt?
- Welchen Vorteil bringt mir der Konflikt?
- Was ist am Konflikt objektiv beobachtbar? Was ist Interpretation?
- In welchen Situationen fühle ich mich gut verstanden / unverstanden?
- Welchen Beitrag könnte ich leisten um diese Situationen zu verbessern?
- Welche Aspekte der Gruppe tragen zu einer guten / schlechten Ausbildungssituation bei?

Fragen mit Fokus Seminar / Inhalt

- Welche Inhalte haben mich persönlich verändert und inwiefern?
- Worüber möchte ich mehr erfahren und warum?
- Was war für mich zu umfangreich behandelt und warum?
- Welche Inhalte sind zu theorielastig und sollen praxisorientierter ausgerichtet werden?
- Welche Inhalte brauchen mehr theoretisches Fundament?
- Was erwarte ich mir vom Seminar für meine persönliche Zukunft?
- Welche Inhalte haben mich bewegt?
- Wie kann das Seminar meine Erwartungen erfüllen?
- Was will ich erleben, worüber will ich sprechen, worüber will ich etwas erfahren?
- Was muss passieren, damit das Seminar für mich positiv verläuft?

Fragen mit Fokus Trainer/in

- Welche Stärken / Schwächen sehe ich beim Trainer / bei der Trainerin?
- Was hat der Trainer / die Trainerin zur Gruppensituation beigetragen? Wodurch?
- Was erwarte ich mir grundsätzlich noch von Seiten des Trainers / der Trainerin?
- Würde mich ein guter Freund fragen, wie ich den Trainer / die Trainerin sehe, was würde ich antworten?
- An wen erinnert mich der Trainer / die Trainerin und warum?
- Womit könnte der Trainer / die Trainerin der Gruppe weiterhelfen?
- Womit könnte der Trainer / die Trainerin mir persönlich weiterhelfen?
- Welche Vorurteile habe ich / hatte ich gegenüber dem Trainer / der Trainerin?

Fragen mit Fokus Umfeld

- Welche positiven Assoziationen gibt es zum Seminar (von mir und anderen)?
- Welche negativen Assoziationen gibt es zum Seminar (von mir und anderen)?
- Was verbinde ich mit der durchführenden Organisation (Gedanken, Gefühle, Erlebnisse, ...)?
- Was verbinde ich mit dem Seminarort (Gedanken, Gefühle, Erlebnisse, ...)?
- Würde jemand meine beste Freundin oder meinen besten Freund zum Seminar / Titel / Inhalt / Seminarort / zur durchführenden Organisation / zu Trainer/in ... befragen, was würde sie oder er erzählen? Was würde ich selbst erzählen?
- Wie passt das Seminar in meine derzeitige Lebenssituation?
- Wie passt das Seminar in mein berufliches und privates Umfeld?
- Wem erzähle ich gerne / ungerne vom Besuch dieses Seminars und warum?
- Welche Reaktionen aus meinem Umfeld kamen zum Seminarbesuch? Welche vermute ich?

Weiterführende Literatur

- **Friebe**, Jörg: Reflexion im Training / Aspekte und Methoden der modernen Reflexionsarbeit, 1. Auflage, Bonn, 2010.
- **Hagemann**, Meike / **Rottmann**, Cornelia: Selbst-Supervision für Lehrende / Konzept und Praxisleitfaden zur Selbstorganisation beruflicher Reflexion, Weinheim, 2005.
- **Simon**, Fritz B. / **Rech-Simon**, Christel: Zirkuläres Fragen / Systemische Therapie in Fallbeispielen / Ein Lernbuch, 8. Auflage, Heidelberg, 2009.

Hinweis: Wir legen besonderen Wert auf den Schutz des geistigen Eigentums und der Arbeit anderer Menschen und Institutionen. Es ist uns wichtig Inhalte anderer, die wir in unsere Unterlagen übernehmen, zu respektieren und daher korrekt zu zitieren. Gleiches erwarten wir für von uns ausgegebene Skripten und Unterlagen. Das Urheberrecht der vorliegenden Unterlagen liegt bei den jeweiligen Autorinnen und Autoren. Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung im Rahmen der rechtlichen Bestimmungen und unter korrekter Zitierweise.
