

# Leitfaden: Reflexion – so könnte man es machen

Am Schluss jeder Doppelstunde machst du eine Reflexion. Überleg dir nochmals, wie die Arbeit im Sol gelaufen ist. Überleg dir auch kurz, wie es in der Schule allgemein gelaufen ist. Vielleicht machst du dir auf einem Notizblatt eine kurze Liste, was war *gut*, was war *nicht so gut*.

**"Wer seine Erfolge versteht, wird Siege feiern."** (Matt Tierpark)

Wenn du Erfolg hast, fühlst du dich toll und bist stolz auf dich. Wäre es nicht grossartig, wenn du dieses Gefühl bewahren und solche Erfolge wiederholen könntest? Um das zu erreichen, **beschreibst** du zuerst den **Erfolg** möglichst genau. Was ist für dich dabei genau dein Erfolg? **Umkreis** ihn! Meistens ist Erfolg nicht durch glückliche Umstände oder Zufälle entstanden, sondern weil etwas anders gelaufen ist. **Unterstreich** daher in deiner Beschreibung alle möglichen Ursachen (Alles was **anders** war **als sonst**). Wenn du denkst, dass etwas Unterstrichenes die **Haupt-Ursache** deines Erfolgs sein könnte, unterstreich es **doppelt**. Schreib dir eine Strategie (Massnahme) auf, wie du das **doppelt** unterstrichene bei ähnlichen Situationen immer berücksichtigen kannst. Sonst frag deinen Coach oder lass das Strategie-Feld einfach leer.

**"Sei gross genug, um zu deinen Fehlern zu stehen, klug genug, um von ihnen zu profitieren und stark genug, um sie zu korrigieren."** (John C. Maxwell)

Gib nicht auf, wenn du scheiterst. Jeder deiner Misserfolge wird zum Erfolg, wenn du die Ursache dafür findest und den gleichen Fehler in Zukunft nicht mehr machst. **Beschreib, was schiefgelaufen** ist. Das ist unangenehm, denn niemand macht gerne Fehler. Kämpf dich trotzdem da durch. Was empfindest du dabei genau als dein **Problem**. **Umkreis** es. **Unterstreich** nun die möglichen **Ursachen** für dein Problem. Wenn du denkst, dass etwas Unterstrichenes die **Haupt-Ursache** deines Problems sein könnte, unterstreich es **doppelt**. Findest du eine Strategie (Massnahme), um es das nächste Mal anders zu machen? ( *Tipp: Wenn dir das Aufarbeiten der eigenen Fehler zu unangenehm ist, kannst du statt aus deinen Fehlern übrigens auch sehr gut aus den Fehlern Anderer lernen. Das macht aber nur Sinn, wenn es Fehler sind, die dir auch passieren könnten.*)

## Beispiel einer guten Reflexion:

1) bei Erfolg: Überleg dir, was dir besonders gelungen ist. Umkreis den feiernden Smiley.





2) Beschreib den Erfolg und umkreis ihn. Unterstreich, was anders als sonst war – unterstreich die Haupt-Ursachen doppelt.

3) Falls du eine Idee hast, schreib eine Strategie auf, um deinen Erfolg zu wiederholen.

4) bei Problemen: Überleg dir, was dir nicht so gelungen ist. Umkreis den nachdenklichen Smiley.

5) Beschreib dein Problem und umkreise es. Unterstreich die Ursachen – unterstreich die Haupt-Ursache doppelt.

6) Falls du eine Idee hast, schreib eine Strategie auf, um aus deinem Fehler zu lernen.

Erfolg/Problem	Beschreibung	Strategie
 	<p>1</p> <p>Heute hat mir das Voci üben <u>mehr Spass</u> gemacht. Ich habe heute Voci in <u>Paararbeit</u> geübt, das ging für mich <u>viel besser.</u></p> <p>2</p>	<p>3</p> <p>In Zukunft werde ich daher, wenn möglich Vocis zu zweit üben.</p>
 	<p>4</p> <p>Da es zu <u>laut</u> war, konnte ich mich nur <u>wurde ich oft abgelenkt und konnte mich nur schlecht konzentrieren.</u></p> <p>5</p>	<p>6</p> <p>Damit ich durch die Lautstärke anderer nicht mehr abgelenkt werde, benutze ich einen Pamir-Ohrschutz.</p>

## Reflexion über deine Coachingziele:

Überleg dir ebenfalls kurz, wie und ob du mit deinen beiden Coachingzielen vorangekommen bist. Wenn nicht, schlag vor, was du tun musst, damit du besser vorankommst.

Ab und zu ist es auch sinnvoll eine [Reflexion über die Reflexion](#) durch zu führen.