

Leitfragen zur Reflexion

Allgemeine Fragestellungen

1. Welche positiven/negativen Erfahrungen habe ich gemacht?
2. a) Was hat mir Spass gemacht?
b) Was machte ich gern?
c) Warum?
3. Was gelang mir gut, was weniger? Wo liegen die Gründe?
4. Was habe ich heute gelernt?
5. Wie stelle ich mich auf neue Situationen ein?

Arbeitsweise

6. Welche Tätigkeiten haben mich sehr beansprucht? Weshalb?
7. Was hat meine Arbeit gefördert bzw. gehemmt?
8. a) Welche Schwierigkeiten/Probleme sind aufgetreten?
b) Was waren die Ursachen?
c) Wie habe ich darauf reagiert?
d) Welche Erkenntnisse ziehe ich daraus?
e) Wer oder was kann mich bei der Bewältigung der Probleme unterstützen?
9. Wie könnte ich meine Schwächen ausbügeln?
10. a) Was konnte ich von meinen früheren Vorsätzen umsetzen?
b) Warum ist mir das geglückt bzw. missglückt?

Leistung/Resultat

11. Wie bewerte ich meine Leistung/mein Resultat?
12. a) Warum bin ich mit meiner Leistung/meinem Resultat zufrieden bzw. nicht zufrieden?
b) Woran habe ich das gemerkt/festgestellt?

Planung/Effizienz

13. Wie gut bin ich mit meiner Arbeit vorangekommen? Liegen Gründe vor?
14. Ist es mir gelungen, den Zeitplan einzuhalten? Warum habe ich mich verschätzt?
15. Habe ich die Zeit sinnvoll und effizient genutzt?

Teamarbeit

16. Wie beurteile ich die Arbeitsatmosphäre/Stimmung in der Gruppe?
17. Wie beurteile ich meine Rolle innerhalb der Gruppe?
18. Was habe ich zum Gelingen der Gruppenarbeit beigetragen?
19. Wie sind die Entscheidungen innerhalb der Gruppe getroffen worden?
20. Wo traten Schwierigkeiten auf? Wie bin ich/sind wir mit einem Konflikt umgegangen?
21. Welche Erkenntnisse ziehe ich aus der Arbeit im Team?

Bilanz

22. Wie charakterisiere ich meine Arbeitsweise? (z.B. unproduktiv, effizient).
23. Welche Kompetenzen (→ S. 150) muss ich noch gezielt fördern?
24. Welchen Vorsatz nehme ich mir für die nächste Arbeitsphase/das nächste Projekt?

Nach jedem Journaleintrag: Feinplanung

- Welches sind meine nächsten Arbeitsschritte/Aufgaben?
- Welche Vorbereitungen muss ich treffen?