



(Selbst-)Reflexion

Methodenkoffer der ‚Kollegialen Weiterbildung‘

kollegialeweiterbildung.cevet.eu

cevet.uni-paderborn.de/inbig/



Das Projekt „InBig“ wird im Rahmen des Bundesprogramms „XENOS-Integration und Vielfalt“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Einleitung

Die Reflexion und Selbstreflexion sind Vorgänge oder auch Methoden, die ein entscheidender Bestandteil der *Kollegialen Weiterbildung* sind. Beides ist nicht separat punktuell zu verstehen sondern begleitet uns fortwährend, sowohl während der Workshops als auch – hier vielleicht insbesondere – während der kollegialen Phasen, in denen Sie sich in Kleingruppen austauschen werden.

Mit der Methode der Selbstreflexion möchten wir Sie dabei unterstützen Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre eigenen Denk- und Lernprozesse zu lenken. Die Selbstreflexion dient dem Erkennen von Regulierungsbedarf des eigenen Handelns (vgl. STRABER 2008, S. 97 ff; DILGER 2007) und hilft dabei neue Handlungsrountinen zu erlernen. Diese Technik unterstützt Sie bei Ihren Zielsetzungen und einer evtl. erforderlichen Zielanpassung. Sie ist ebenso hilfreich bei einer Kontrolle eigener Handlungen und bezieht dabei den persönlichen Arbeitsstil genauso mit ein, wie organisatorische und soziale Bedingungen. SIEBERT (2011) erachtet „*eine Selbstreflexivität, die eine Veränderungsbereitschaft nicht erschwert, sondern erleichtert [als] pädagogisch notwendig*“ (S. 16)

Mit diesem Material als Teil des Methodenkoffers der Kollegialen Weiterbildung möchten wir Ihnen zum einen diese Methode als Bereicherung Ihrer Arbeit näher bringen und im Weiteren Ihnen unterstützende Fragen und Möglichkeiten zur konkreten Umsetzung an die Hand geben.

1. Verständnis und Ziel von (Selbst)Reflexion

Unter Reflexion verstehen wir eine Möglichkeit der Reflexionsanregung durch andere. Die Selbstreflexion beschreibt hingegen Ihre individuelle Reflexionsfähigkeit, „[...] *eine Art geistiger, mentaler Selbstbetrachtung der eigenen Gedanken, inneren Gefühle, Phantasien, Erfahrungen aus der Vergangenheit und Erwartungen an die Zukunft.*“ (DEUBER 2006, S. 13)

Kriterien für eine professionelle Selbstreflexion:

„1. *Selbstreflexion dient der Aufklärung eigener, unbewusst übertragener Beziehungsmuster, [...].*

2. *Selbstreflexion führt zu nichts, wenn sie in der Selbstbespiegelung innerer psychischer Prozesse hängen bleibt, anstatt sich auf den Ort zu konzentrieren, wo man steht, auf die*

Aufgaben, die das Leben uns jetzt stellt. Dann bezieht Selbstreflexion das ganze Feld von Erfahrungen und die damit verbundenen gesellschaftlichen Kontexte mit ein, [...].

[...] Selbstreflexion vollzieht sich im umfassenden Gewahrwerden geistiger (körperlicher, emotionaler, mentaler und transpersonaler) Prozesse im gegenwärtigen Moment.“ (DEUBER 2006, S. 23 f)

Wir setzen die (Selbst-)Reflexion in der Kollegialen Weiterbildung ein, um eine eigenständige Suche nach Zielen und Lösungen zu unterstützen und um Belastungen zu verringern.

2. Methoden zur Unterstützung einer Selbstreflexion

Nehmen Sie sich zu Beginn Ihrer Selbstreflexion ausreichend Zeit, um sich über Ihre Fragen, die Themen oder Situationen klar zu werden, mit denen Sie sich beschäftigen möchten bzw. die Sie gerade beschäftigen. Der Einsatz der unterstützenden Fragen und der aufgeführten Methoden soll Ihnen dabei helfen eine andere Perspektive einnehmen zu können und aus verschiedenen Blickwinkeln auf Ihr Thema zu sehen. Handlungs- und Beziehungsmuster können so leichter erkannt und hinterfragt werden.

Im Folgenden stellen wir Ihnen jeweils kurz einzelne Methoden vor, die zum Zwecke einer Selbstreflexion von Ihnen durchgeführt werden können. Hierbei ist jeweils Offenheit und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber eine unbedingte Voraussetzung für das Gelingen und das Erreichen Ihrer Selbstreflexionsziele. Wir stellen Ihnen verschiedene Methoden vor, um Ihnen die Möglichkeit zu geben die passende für sich heraus zu suchen, mit der sie sich am wohlsten fühlen und welche Sie für sich für die am besten geeignete halten.

Assoziationsbild

Bei dieser Methode schreiben Sie eine Situation oder einen Gedanken aus dem beruflichen Alltag in die Mitte eines Blattes. Anschließend fügen Sie Empfindungen, Personen etc. hinzu, die Sie mit diesem Begriff assoziieren. So kann sich für Sie eine detaillierte Betrachtung einer Situation o.ä. ergeben und es können sich dadurch für Sie die Gründe erschließen, warum Sie bspw. mit dieser Situation ein unangenehmes Gefühl verbinden. Das Ergebnis kann anschließend mit der Workshopleitung oder im kollegialen Austausch gemeinsam fragend bearbeitet werden.

Tagebuch

Während des kollegialen Austauschs und während der gemeinsamen Workshops haben Sie die Möglichkeit berufliche Situationen zu besprechen. Um diese Situationen festzuhalten und um nicht zu vergessen wann, warum welche Schwierigkeiten, Herausforderungen und Erfolge aufgetreten sind, empfehlen wir Ihnen während der gesamten Weiterbildung eine Art Reflexionstagebuch zu führen.

Ein Vertrag mit mir selbst

Wenn Sie sich bereits darüber im Klaren sind, welche Ziele Sie für sich und die Art Ihre Position und Rolle auszufüllen gesteckt haben, ist es hilfreich einen Vertrag mit sich abzuschließen. Dieser sollte die Ziele, Schritte zur Zielerreichung und einen Termin zur Überprüfung beinhalten. Es ist ebenfalls hilfreich, wenn Sie diesen Vertrag mit einer Kollegin / einem Kollegen aus der Weiterbildung besprechen, so dass Sie sich ggf. gegenseitig nachfragen, erinnern und auch den Vertrag aufarbeiten können.

Brief an mich

Der Brief an sich selbst muss noch keine konkreten Ziele enthalten und auch keine überlegten Schritte, wie Sie diese Ziele erreichen können. Er beinhaltet Ihre Gedanken zu Ihrer momentanen Situation, zu Ihren Erwartungen und Befürchtungen beruflicher Art im kommenden Schuljahr und ggf. auch Ihre Erwartungen bzgl. der Weiterbildung. Sie können alles hineinschreiben, was Sie gerne erreichen möchten innerhalb des Weiterbildungsverlaufs. Dieser Brief ist nur für Sie bestimmt und wird von niemand anderem gelesen. Sie erhalten ihn zum Ende der Weiterbildung zur Abschlussreflexion zurück.

Strukturierende Prozessbegleitung

Wir stellen Ihnen eine Dokumentationsvorlage für den Zeitraum der Kollegialen Weiterbildung bereit, die unter anderem durch Fragen zu Ihren Herausforderungen strukturiert ist. Sie soll Ihnen auf der einen Seite dabei helfen eine Brücke zwischen Situationen und Handlungsfeldern Ihres Berufsalltags und dem kollegialen Austausch zu schlagen und so diesen Prozess strukturieren. Auf der anderen Seite stellt diese Dokumentation eine wichtige Grundlage für die Auswertung des Prototyps und die wissenschaftliche Begleitung dar. Daher

bitten wir Sie, diese Vorlagen in jedem Fall im Laufe der kommenden Monate begleitend zu nutzen.

3. Unterstützende Fragen für Ihre Selbstreflexion

- Welche Erwartungen habe ich?
- Welche Ziele habe ich?
- Welche Ängste habe ich?
- Was beschäftigt mich?
- Akzeptanz oder Abwehr – wie kommt mein Tun nach außen an?
- Bin ich authentisch?
- Wirke ich motivierend?
- Passt die Ressourcen-Bilanz für mich?
- Stimmt das Nähe-Distanz-Verhältnis für mich?
- Wie habe ich die Situation wahrgenommen? Deckt sich das mit der Wahrnehmung der anderen? (=> Feedbackgespräch)
- Warum habe ich mich so gefühlt?
- Was kann ich ändern? Was muss ich aushalten?
- Halte ich auch aus, auf der neuen Ebene zu sein (neue Sachebene, Verlust der Beziehungsebene)?

Die aufgeführten Erläuterungen, Methoden und Fragen stellen Anregungen für die Gestaltung Ihres kollegialen Austauschs und Ihrer individuellen Nutzung der Kollegialen Weiterbildung dar. Sie finden im Laufe der Weiterbildung Anwendung und werden mit Ihnen gemeinsam weiter ausgebaut.

Literaturhinweise

DEUBER, H. (2006): Selbstreflexion im Zentrum pädagogischer Praxis. In: DEUBER, H. / ZWIEBEL, R. (Hrsg.) (2006): Professionelle Selbstreflexion aus pädagogischer und psychoanalytischer Sicht.

DILGER, B. (2007): Der selbstreflektierende Lerner. Eine wirtschaftspädagogische Rekonstruktion zum Konstrukt der „Selbstreflexion“.

HAGEMANN, M. / ROTTMANN, C. (1999): Selbst-Supervision für Lehrende. Konzept und Praxisleitfaden zur Selbstorganisation beruflicher Reflexion.

SIEBERT, H. (2011): Selbsteinschließende Reflexion als pädagogische Kompetenz. In: ARNOLD, R. (Hrsg.): Veränderung durch Selbstveränderung. Impulse für das Changemanagement.

STRABER, P. (2008): Können erkennen - reflexives Lehren und Lernen in der beruflichen Benachteiligtenförderung. Entwicklung, Erprobung und Evaluation eines reflexiven Lehr-Lerntrainings.