

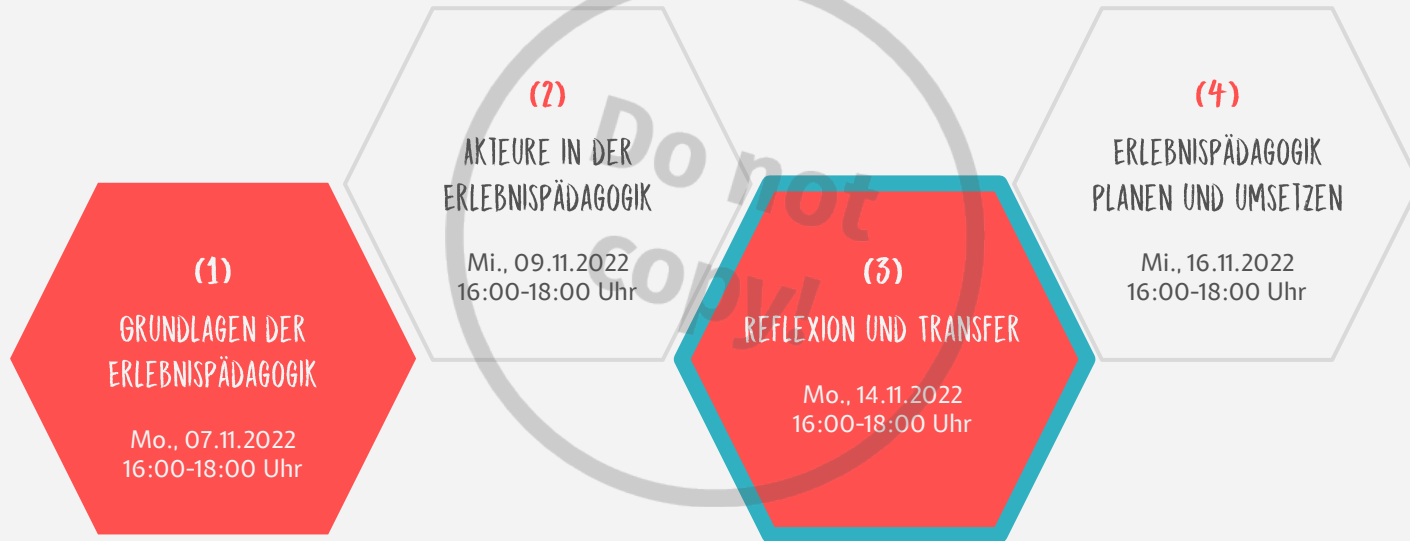


# ERLEBNISPÄDAGOGIK IN KITA, SCHULE & VEREIN

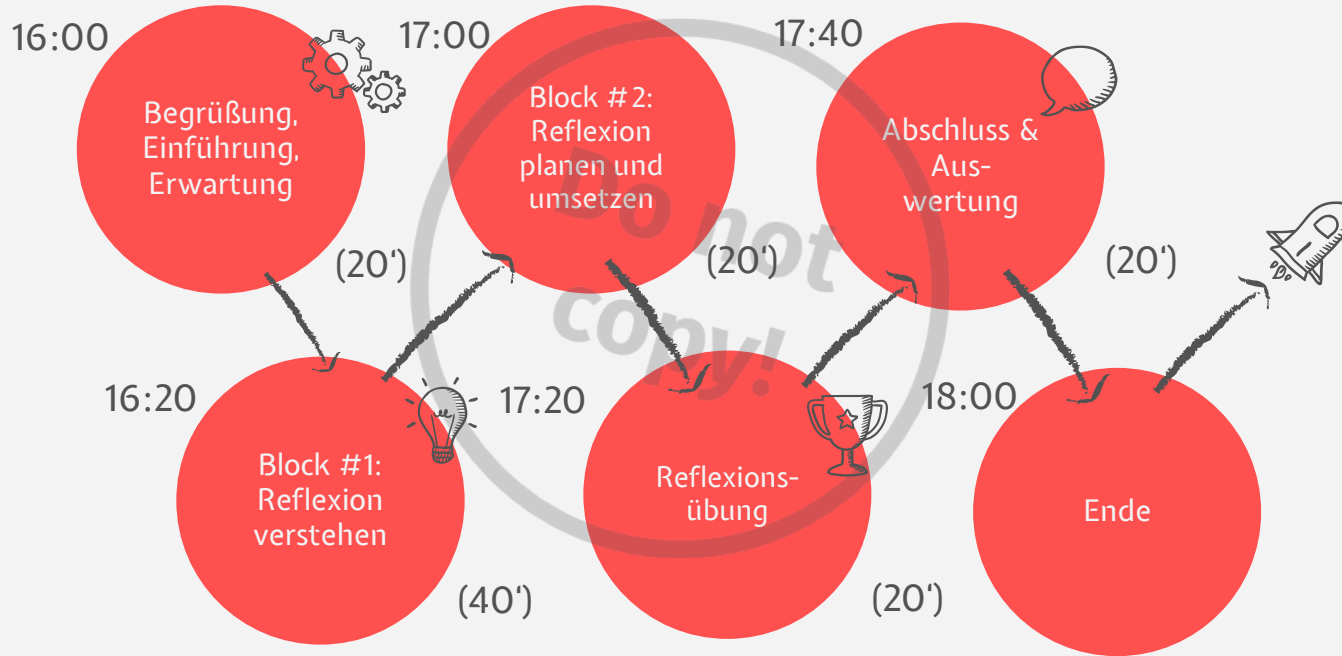
Baustein 3/4: Reflexion und Transfer

Online-Seminar-Reihe, Mo.,  
14.11.2022, 16:00-18:00 Uhr,  
Sportjugend Hessen

# DIE REIHE AUF EINEN BLICK



# UNSER ABLAUF HEUTE





# REFLEXION VERSTEHEN

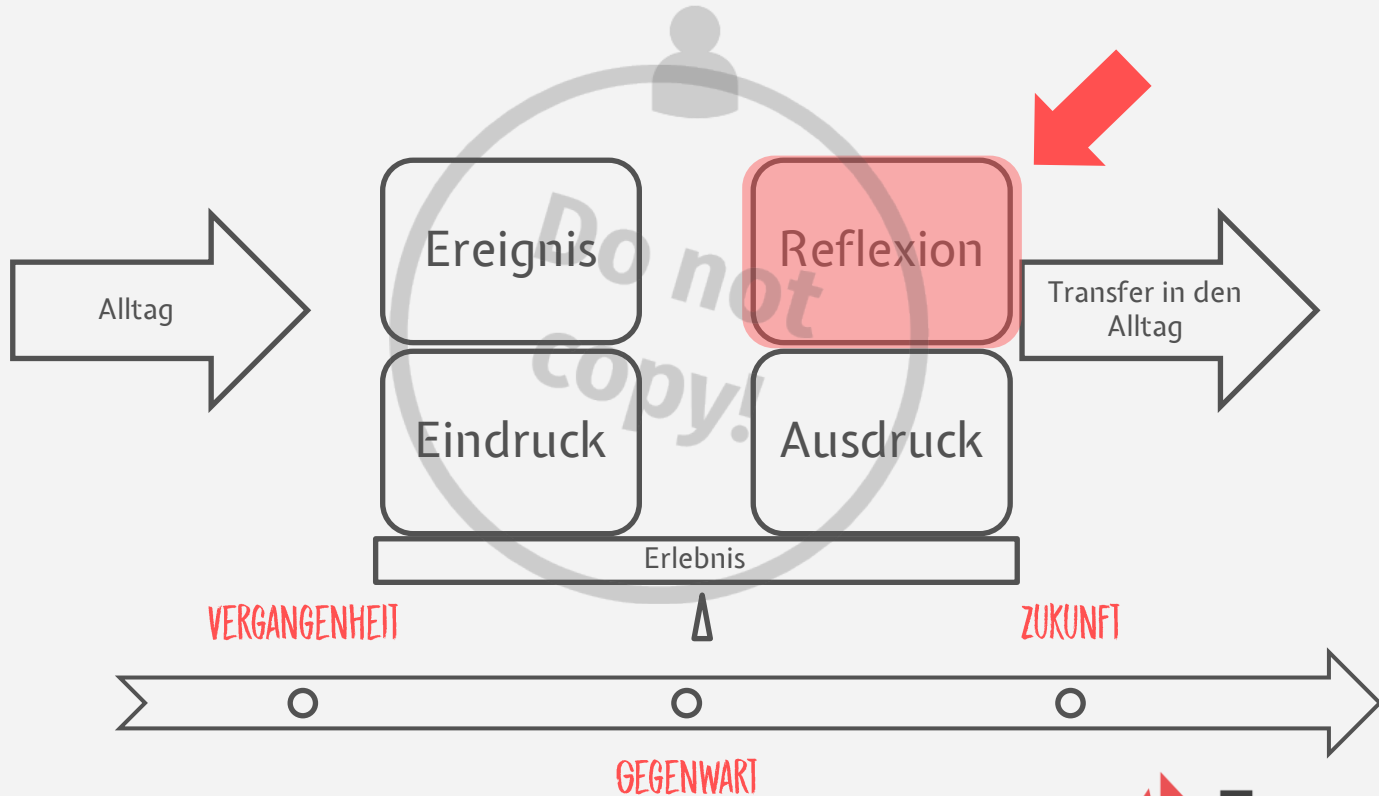
*Do not  
copy!*

“

„Wenn du eine weise Antwort verlangst, musst du vernünftig fragen.“

- Johann Wolfgang von Goethe -

# ERLEBNISPÄDAGOGISCHE WAAGE



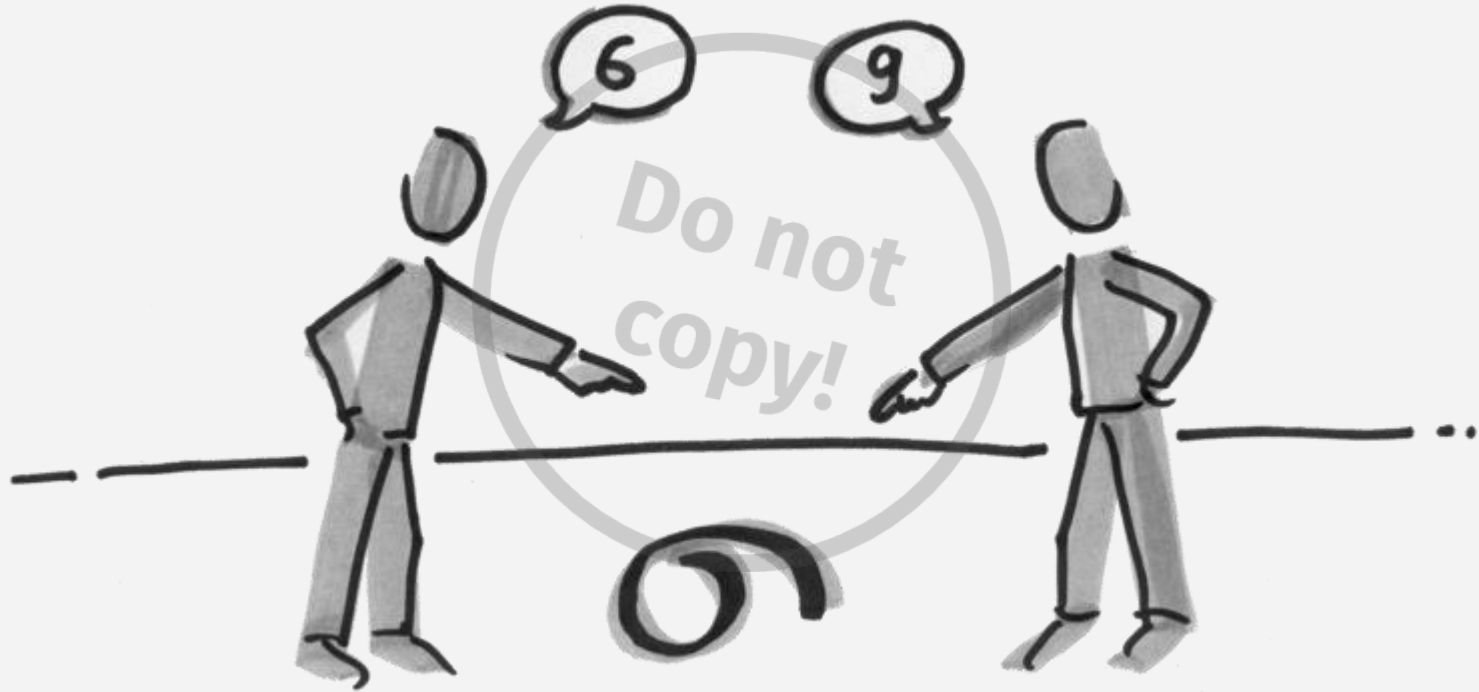


## WAS IST REFLEXION?

Reflexion bedeutet zurückschauen, widerspiegeln oder einfach Rückblick

Reflektieren bedeutet, das eigene Verhalten, einzelne Situationen und Ereignisse im nachhinein kritisch zu betrachten (um Lernvorgänge bewusst zu machen), auszuwerten und Perspektiven für die nächsten Schritte aufzuzeigen.

# WOZU REFLEXION?

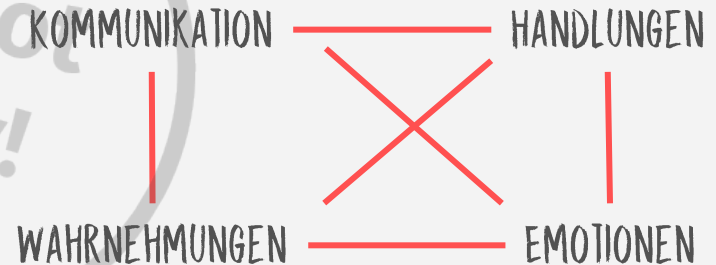


Quelle: Schulz, Hesebeck & Lilitakis 2007, S. 101



# WOZU REFLEXION?

- ▶ Eindrücke sind immer **subjektiv!**
- ▶ Reflexion dient der Erlebnisverarbeitung und stellt ein Initial für die persönliche Entwicklung und die Entwicklung der Gruppe dar
- ▶ Reflexion dient dem Bewusstwerden von **Kommunikation** und **Handlungen**, von **Wahrnehmungen** und **Emotionen** und der Beziehung der Faktoren zueinander.



Quelle: Schulz, Hesebeck & Lilitakis 2007, S. 101

# EFFEKTE AUF TEILNEHMER

1. **Verarbeitung:** Erlebnisse werden bewusst verarbeitet
2. **Sicherung:** Erfahrungen werden nachhaltig gesichert
3. **Selbstkritik:** Eigenes Verhalten wird kritisch betrachtet
4. **Akzeptanz:** Meinungen und Gefühle werden unkommentiert zum Ausdruck gebracht
5. **Selbstwahrnehmung:** Die eigene Position in der Gruppe wird wahrgenommen
6. **Fremdwahrnehmung:** Gruppenprozesse werden erkannt, andere und die Gruppe werden besser verstanden
7. **Differenzierung:** Unterscheidung zwischen Sach- und Beziehungsebene bei Rückmeldungen wird gelernt

# VORTEILE FÜR TRAINER

- 1. Alltagstransfer:** Transfer des Gelernten auf die Alltagssituation für die weitere Arbeit mit der Gruppe kann gelingen
- 2. Feedback:** Rückmeldung über das Programm kann eingeholt werden
- 3. Notwendigkeit:** Zusammenhang von Aktion und Reflexion kann verdeutlicht werden
- 4. Mitgestaltung:** Den Teilnehmern kann die Möglichkeit gegeben werden, sich an der Gestaltung des Angebotes zu beteiligen



**Transfer** meint allgemein das Fortschreiten des Lernenden vom Konkreten zum Abstrakten, indem er neue Verhaltensweisen in der konkreten (Kurs-) Situation entdeckt, diese Lernerfahrungen generalisiert und auf andere (Alltags-) Situationen überträgt.

# WOZU TRANSFER?

1. Der Transfer ist **die Brücke** von einer kreativen, künstlichen Spielwelt bzw. einer Übungssituation zur Alltagsrealität
2. Transfer ist die **kognitive Verarbeitung der Erlebnisse**, v. a. nach der Aktivität
3. Durch Transfer halten gewonnene Erfahrungen und Informationen in Form von **veränderter Haltung, Ausdrucksweise oder verändertem Handeln** Einzug in die eigene Lebenswelt
4. Die erlebnispädagogische Aktivität kann so zu **Verhaltensänderung** führen
5. Alltagstransfer benötigt **Zeit**, da es sich um einen intrinsischen Prozess handelt
6. **Herausforderung**: Die Motivation zu neuem Verhalten steht immer alten Gewohnheiten und einem alten Umfeld gegenüber!

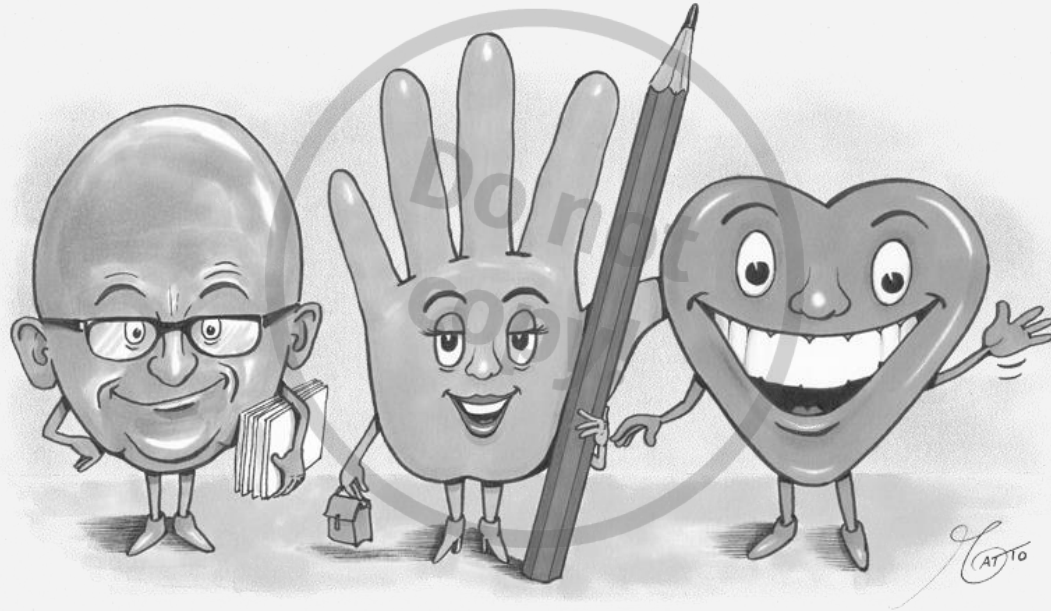


# FRAGEN ALS MITTEL VON REFLEXION UND TRANSFER

- ▶ Die richtigen Fragen helfen, Reflexion und **Transfer zu fördern**
- ▶ Fragen **müssen individuell, wirkungs- und zielorientiert** ausgewählt und eingesetzt werden
- ▶ Die Fragen sollten **offen** sein, um eine detaillierte Antwort zu ermöglichen (keine geschlossenen Fragen = ja/nein-Fragen)
- ▶ **Wahrnehmung und Deutung** müssen klar unterschieden werden
- ▶ Die Fragen sollten **eine Diskussion ermöglichen** und einleiten

# LERNEN MIT KOPF, HERZ & HAND

(JOHANN HEINRICH PESTALOZZI, 1746–1827)



Woran hast du gedacht?

Was hast du gemacht?

Wie hast du dich gefühlt?

# FRAGEN STRUKTURIEREN: DER FRAGETRICHTER



## Schaufel-Fragen

Mit dem Frage-Trichter werden bei der Reflexion zunächst möglichst weite, offene Fragen gestellt, um allen Themen Raum zu geben. (Was ist gewesen? What?)



## Trüffel-Fragen

Anschließend werden bestimmte Themen genauer beleuchtet, indem tiefer nachgefragt wird. (Wie war das für Euch? So What?)



## Punkt-Fragen

Um den Transfer einzuleiten folgen Fragen, die schon auf die Zukunft verweisen und die Lerninhalte auf den Punkt bringen. (Was bedeutet das für Euch? Now What?)



# FRAGEN STRUKTURIEREN: DIE 4 PHASEN DER REFLEXION

## 1. BEOBACHTUNG

Diese Phase hilft der Gruppe leichter in die Diskussion zu kommen. Zunächst werden einfach die Beobachtungen geschildert und verglichen. Diese Beobachtungen können sich auf das Gruppenverhalten insgesamt sowie auf Einzelne beziehen. Gesammelt werden zunächst Fakten und Eindrücke.

## 3. BEWERTUNG

Die Teilnehmer\*innen werden zu einer persönlichen Stellungnahme aufgefordert – gefragt sind vor allem Meinungen und Gefühle. Damit übernehmen sie Verantwortung für ihr Verhalten in der Gruppenaktion.

## 2. VERALLGEMEINERUNG

Nach der Feststellung, was alles passiert ist, schließt sich die Interpretation an. Man wechselt einfach von der Beschreibung zur Beurteilung, versucht Zusammenhänge zu erklären und stellt Hypothesen auf.

## 4. TRANSFER

Eine gute Auswertung stellt einen Zusammenhang mit der Realität und den Alltagserfahrungen des Einzelnen her. Das vermittelt den Beteiligten die Bedeutung und Tragweite des Gelernten. Im Transfer geht es deshalb um den Bezug zum Alltag.



2

# REFLEXION PLANEN UND UMSETZEN



„Eine Person befindet sich mit einem Boot auf einem großen ruhigen See und angelt. Zuerst beobachtet sie die Oberfläche und hält Ausschau, wo wohl die größten und besten Fische sind und kreist sie dann langsam ein. Um diese aber auch zu bekommen, bleibt ihr nur die Möglichkeit, die Angel auszuwerfen und darauf zu warten, ob der Fisch nach der Angel schnappt oder seiner Wege zieht.“

Quelle: Sonntag 2010, S. 158

# THEMEN FÜR EINE REFLEXION



Quelle: Reiners 2014, S. 28

# 4 EBENEN DER REFLEXION (1)



## 1. ICH

- ▶ Die kritische Betrachtung der eigenen Person steht im Vordergrund: Wie habe ich mich in der Situation verhalten/geföhlt? Wie geht es mir jetzt? Was sind meine Stärken und Schwächen?



## 2. GRUPPE/ WIR

- ▶ Hierbei geht es um Gruppengefühl, Gruppenprozesse, Gruppenphasen, Zusammenarbeit und Mitbestimmung: Wie hat sich die Gruppe in dieser Situation verhalten? Wie hast du die Gruppe wahrgenommen?

# 4 EBENEN DER REFLEXION (2)



## 3. SACHE/ THEMA

- Diese Ebene deckt Ziele, Inhalte, Vorgehensweisen, Methoden, Materialien, Medien etc. ab: Wie hat dir die Einheit gefallen? Hat dich die Kleingruppenarbeit weitergebracht?

## 4. LEITUNG

- Die kritische Wahrnehmung der Leitung aus der Sicht der Teilnehmer sollte bei der Reflexion des Kurses nicht fehlen, denn auch sie sind Lernende, und die Reflexion dient der weiteren Kursplanung: Wie hast du die Leitung wahrgenommen? Wo erschien die Reaktion der Leitung als angemessen, wo nicht?



„ Die Leitung sollte wie ein Weber  
einzelne Beiträge miteinander  
verknüpfen, sodass diese  
zusammen etwas Neues, Ganzes  
ergeben“

# PRAKTISCHE TIPPS ZUR DURCHFÜHRUNG VON REFLEXIONEN

## RAHMENBEDINGUNGEN

- ▶ **Versammlung im Kreis** (alle Beteiligten können sich sehen und wahrnehmen)
- ▶ **Einheitliche Form:** Entweder alle stehen oder alle sitzen, nicht hinlegen; Blickkontakt ermöglichen
- ▶ **Alle sollen sich wohlfühlen,** Grundbedürfnisse sollten befriedigt sein (z. B. Hunger, Durst)

## ZEITPUNKT

- ▶ Möglichst **unmittelbar** im Anschluss an die Aktion (nachhaltiger)
- ▶ Nicht nur abends, da dann alle müde sind oder sich der Zeitplan nach hinten schiebt
- ▶ **Regelmäßig** nach allen Aktionen; Teilnehmende wissen daher, dass sie auf das Geschehen achten sollen und ihre Themen angesprochen werden



# PRAKTISCHE TIPPS ZUR DURCHFÜHRUNG VON REFLEXIONEN

## DAUER

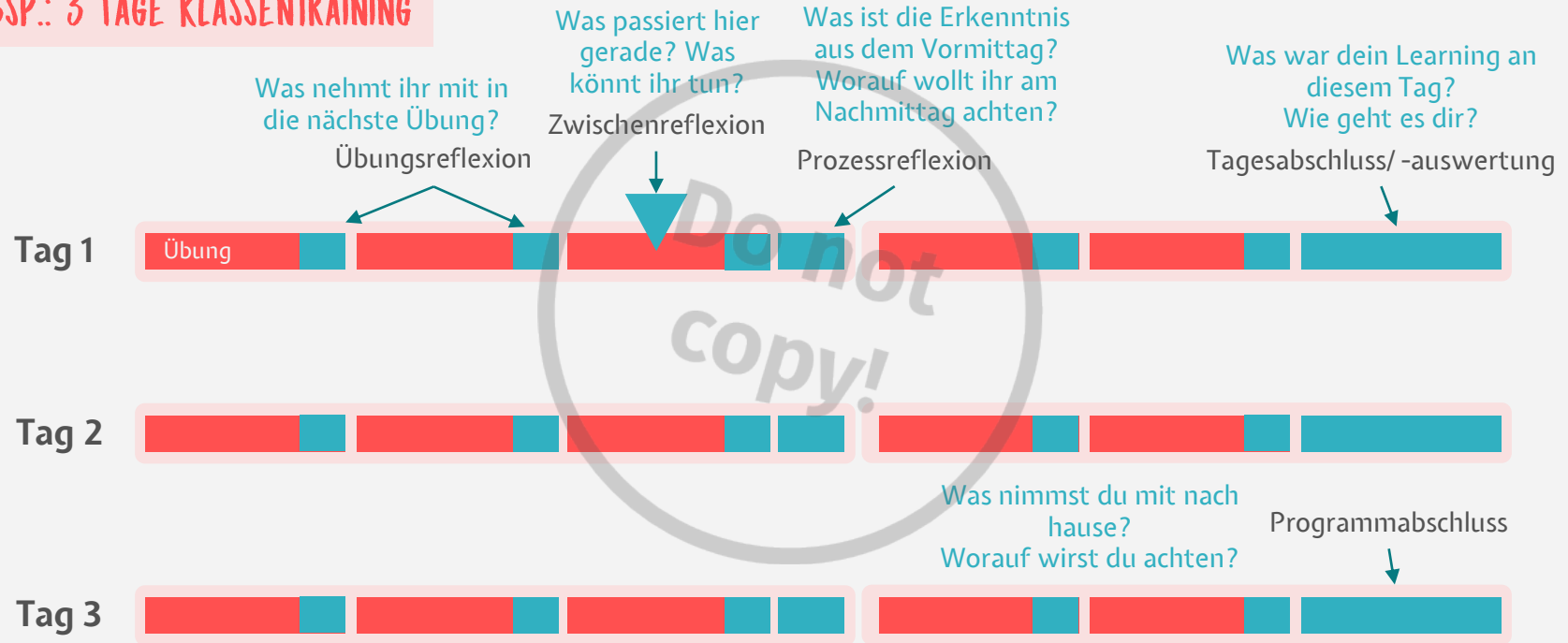
- ▶ Faustregel: Nie länger als die vorhergehende Aktion
- ▶ So lange, wie die Teilnehmenden mit der Thematik beschäftigt sind
- ▶ Rechtzeitig enden, z. B. wenn Geräuschpegel steigt oder Seitengespräche beginnen
- ▶ Ein **klares Ende** gestalten und nicht mitten im Prozess enden, sondern wenn alle bereit sind; ggf. später Einzelgespräche führen

## AUFBAU

- ▶ Erste Reflexionsrunden **einfach strukturieren** und nicht zu sehr in die Tiefe gehen (Signal: Es wird reflektiert); Beispiel: Kurze Stimmungsbarometer
- ▶ Später kann die Reflexion komplexer und intensiver werden
- ▶ Ggf. zunächst nonverbale Methoden wählen (Hammelsprung)
- ▶ Gegenseitige Beeinflussung verhindern

# REFLEXION: ZEITPUNKT

BSP.: 3 TAGE KLASSENTRAINING

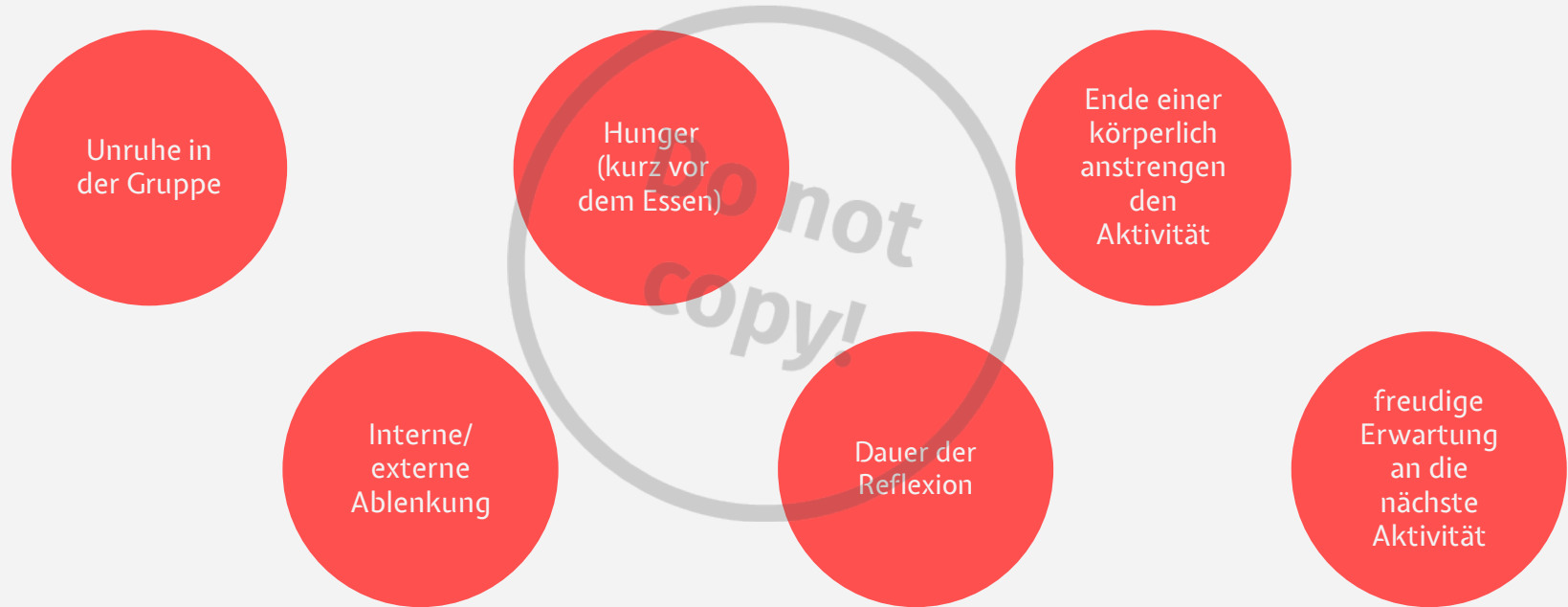


# BEISPIEL FÜR REFLEXIONSREGELN



1. Jedes Gruppenmitglied sollte an der Reflexion teilnehmen
2. Nur die Betroffenen nehmen teil, keine Außenstehenden
3. Die Reflexion findet am besten im Kreis statt (Blickkontakt)
4. Verlässt jemand die Reflexion, wird diese unterbrochen, bis die Person zurückkehrt
5. Keiner ist gezwungen, etwas zu sagen
6. Es redet immer nur eine(r) und diejenige/derjenige hat das Recht auszureden
7. Aussagen sollten immer konkret sein, Meinungen und Behauptungen begründet werden
8. „Ich-Aussagen“ sollten benutzt (immer von sich selbst reden), allgemeine Aussagen („man“) vermieden werden
9. Gefühle, die von anderen geäußert werden, sollten nicht bewertet werden
10. Die Reflexion endet, wenn jede(r) die Möglichkeit hatte, sich einzubringen.

# FAKTOREN, DIE DIE REFLEXION MIT KINDERN BEEINTRÄCHTIGEN



# ÜBUNG



## ALTERSGERECHTE REFLEXION

Während die andere Gruppe die Übung für euch vorbereitet: Sammelt bitte altersgerechte Reflexionsmethoden für Kita, Grundschule, Sek I und II und Erwachsene. Sammelt und ordnet in Oncoo zu. Ihr habt 5 Minuten Zeit.

Karten beschriften: <https://www.oncoo.de/tjy6>

An der Tafel sortieren: <https://www.oncoo.de/t/tjy6>

5 Finger Reflexion 1

Ampelsystem 1

Reflexionsprisma 1

Handreflexionsmethode 1

## Kita

Stimmungsbarometer 1

Stimmungsbarometer mit Smileys 1

Tagebuch 1

Daumenprobe 1

DIXIT 1

Zielscheibe 1

gezielte Reflexionsfragen 1

Stimmungsbarometer 1

Reflexions Burger 1

Satzanfänge: ich fand gut, dass... mir hat nicht gefallen, dass... 1

Zielscheibe 1

Gefühlsmonster 1

Gefühlskarten 1

Zahlenstrahl 1-10 1

Daumenabfrage 1

Dix it 1

Dixit 1

Smiley 1

durch Schreiben, malen, Symbolik 1

Stimmungsbarometer 1

digitale Tools (Balkendiagramme) 1

## Sek I und II

Zielscheibe 1

Dartscheibe 1

## Grundschule

Wetterbericht 1

Daumen -Methode 1

DIXIT 1

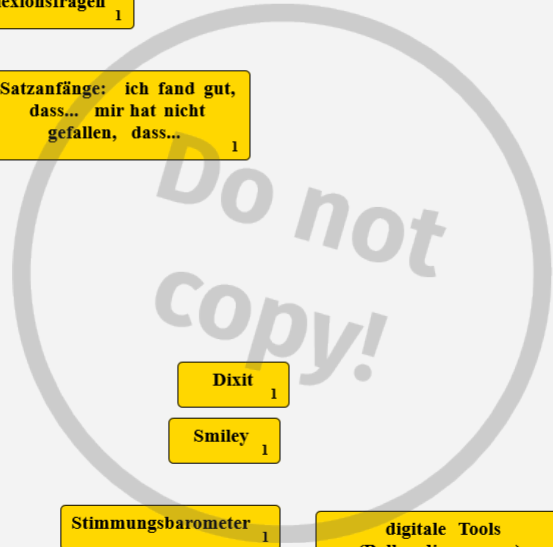
Zimt Methode 1

Reflexionsball 1

## Erwachsene

Metaebene betrachten 1

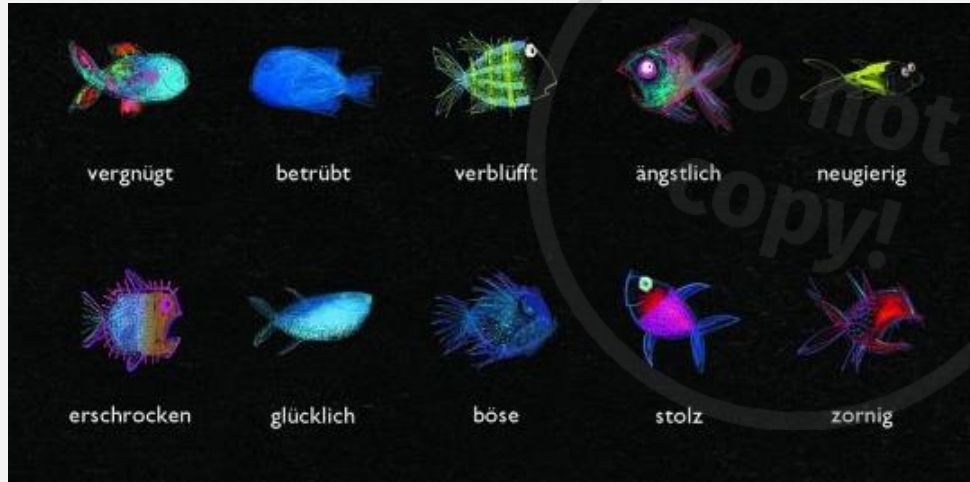
Dix it 1



# REFLEXION ALTERSGERECHT GESTALTEN

1. Kinder trennen nicht so zwischen Alltag und Erlebnispädagogik wie wir - Reflektion ist daher nicht immer nötig.
2. Man kann Kinder auch in Reflexion schulen und sie wachsen in eine Sprachfähigkeit hinein.
3. Bitte nicht zu ausführlich. Besser: Kurz und knapp die relevanten Punkte
4. Man kann Reflektieren auf Augenhöhe - persönlich im 1:1
5. Offen sein für die Gefühle/Aussagen der Kinder im Alltag, denn Kinder reflektieren ständig und auch zeitversetzt
6. „Gefühlsuhr“ o. ä. mit den Kindern erarbeiten (um im gegebenen Fall Gefühle ausdrücken zu können)
7. Symbole benutzen: Glühbirne - mir ist ein Licht aufgegangen; Kaktus - daran habe ich mir weh getan; Smiley - damit geht es mir gut
8. Kindern Sprachfähigkeit geben/üben (Bilderbuchfiguren o. ä. nutzen)
9. Je jünger die Kinder sind, desto kleiner sollten die Gruppen sein.
10. Kinder brauchen einen Schutzraum - wenn sie sich sicher fühlen können sie sich besser öffnen.

# REFLEXION ALTERSGERECHT GESTALTEN (BEISPIEL)



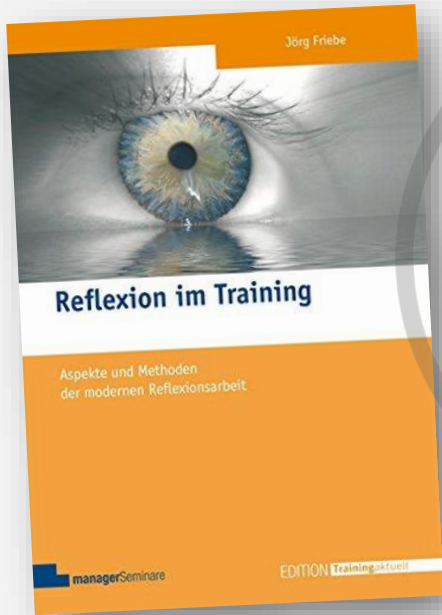


# REFLEXIONSMETHODEN FÜR JÜNGERE KINDER (3-10)

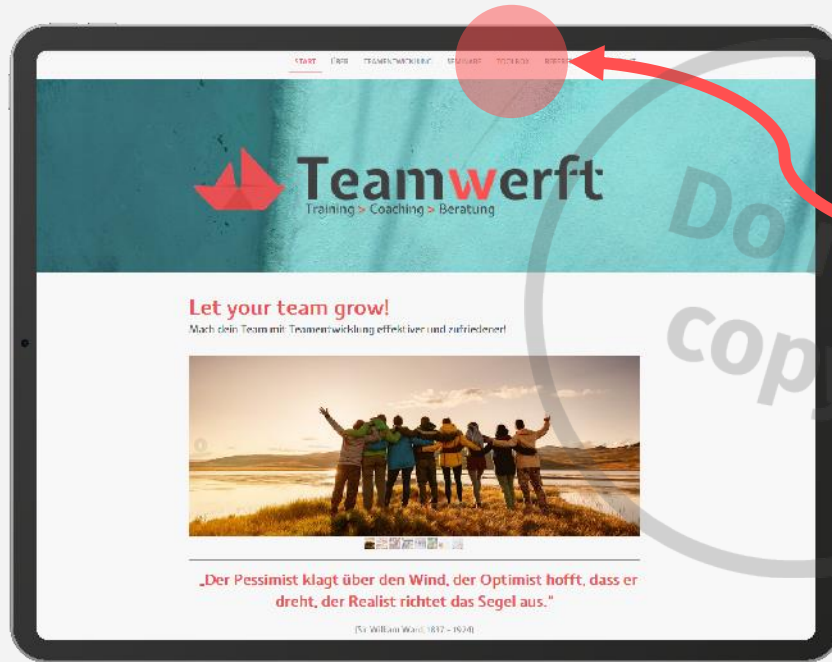
1. Daumen hoch/Daumen runter
2. 5-Finger-Reflexion
  - ▶ Daumen: das fand ich gut
  - ▶ Zeigefinger: darauf möchte ich hinweisen
  - ▶ Mittelfinger: das war suboptimal
  - ▶ Ringfinger: das war besonders kostbar
  - ▶ Kleiner Finger: das kam zu kurz
3. Tierisches Feedback mit Schleichtieren oder andere Figuren
4. Schatzkiste und Mülleimer
5. Skala zwischen Bäumen
6. Finger zeigen auf (10-1 Finger)
7. Nachdenkkiste



# LITERATURTIPPS



# INFORMATIONEN UND HANDOUT



## HANDOUT

<https://www.teamwerft.de/toolbox/dokumentation/>

Passwort: Erlebnispädagogik

## TIPPS

<https://www.teamwerft.de/toolbox>

# DANKE!

## KONTAKT

**Oliver Schmidt** | Trainer > Berater > Coach

Haydnstraße 26  
22761 Hamburg  
01734763129

info@teamwerft.de  
www.teamwerft.de

TEAMWERFT AUF ...

