

# Reflexionsmethoden

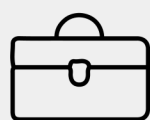
- 2 5 Goldene Regeln des Feedbacks
- 3 Feedback-Burger
- 4 5-Finger-Reflexion
- 5 Koffer-und-Mülleimer-Reflexion
- 6 Keksreflexion
- 7 Standogramm
- 8 Auswertungszielscheibe
- 9 Gefühlsdiagramm
- 10 Stimmungsecken
- 11 Würfel-Reflexion
- 12 Partnerfeedback
- 13 2-Zettel-Reflexion
- 14 Landschaft der Befindlichkeit
- 15 Energielevel
- 16 Daumen des Cäsars



Gruppengröße



Dauer



Material

INHALTSANGABE  
REFLEXIONSMETHODEN

# 5 Goldene Regeln des Feedbacks

Sprich von Dir und Deinem Eindruck.

(Du bist nicht "man" oder "wir")

Lasse den anderen aussprechen.

(Du weißt sonst nicht, was er wirklich sagen will)

Sprich von konkreten Einzelheiten.

(Es ist nicht alles schlecht/gut)

Lasse dem anderen einen Ausweg.

(In die Ecke gedrängt zu werden "blockiert")

Sage auch, was Dir gut gefallen hat.

# Feedback-Burger

Der Feedback-Burger bietet einen Leitfaden für eine wertschätzende und doch kritische Rückmeldung. Den Teilnehmenden wird der Aufbau des Feedback-Burgers während ihrer Rückmeldung zur Verfügung gestellt und sie bauen ihren Beitrag nach diesem Schema auf.



|                          |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deckel (Ergebnis)        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Insgesamt hat mir das ganz gut gefallen.</li><li>• Ich denke deine Präsentation war sehr interessant/nützlich/professionell...</li></ul> |
| Wunsch/Vorschlag         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ich hätte gern...</li><li>• Vielleicht könntest du das nächste Mal...</li><li>• Warum versuchst du nicht...?</li></ul>                   |
| Wirkung                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Es hat auf mich gewirkt, als ob...</li><li>• Es hat Spaß gemacht.</li><li>• Ich fand es ein bisschen langweilig.</li></ul>               |
| konkrete Beobachtung     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ich habe gesehen, dass...</li><li>• Mir ist aufgefallen, dass...</li></ul>                                                               |
| Basis (positive Details) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Das hast du gut gemacht...</li><li>• Das hat mir besonders gefallen...</li></ul>                                                         |



5-20



15-60 Min.

## 5-Finger-Reflexion

Jedem Finger einer Hand wird eine Frage zugeordnet:



Die Teilnehmenden (ggf. auch die Leitenden) geben nach einiger Bedenkzeit anhand dieser Fragen Rückmeldung, indem sie nacheinander alle Finger durchgehen.

Je nach Variation muss nicht zu jedem Finger etwas gesagt werden.

REFLEXIONSMETHODEN





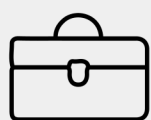
8-30



15-20 Min.

# Koffer-und-Mülleimer-Reflexion

- In der Mitte des Raumes werden der Koffer (o.ä.) und der Mülleimer (leer) aufgestellt.
- Die Teilnehmenden schreiben einzeln oder in Kleingruppen auf verschiedenen Moderationskarten positive Rückmeldungen: was ihnen gut gefallen hat, was sie auch in anderen Kontexten gut gebrauchen können, was sie gerne wieder machen möchten.
- Genauso mit Dingen, die ihnen negativ aufgefallen sind: Was war langweilig, was hat ihnen nicht gut gefallen, was war für sie irrelevant, was möchten sie schnell wieder loswerden.
- In einer gemeinsamen Runde werden die positiven Karten nun symbolisch in den Koffer gelegt: „Das nehme ich mit!“, die negativen werden im Mülleimer gesammelt: „Das werfe ich weg!“. Wer mag kann etwas dazu sagen, die Rückmeldung kann aber auch anonym gegeben werden. Entweder schaut man sich die Karten dann gemeinsam in der Gruppe an oder das Leitungsteam wertet sie im Anschluss aus.
- Variation: Es kann eine Kategorie für „Ich weiß noch nicht, was ich damit anfangen werde!“ hinzugefügt werden.



Koffer/Tasche/Beutel/Rucksack;  
Mülleimer/Müllbeutel;  
Moderationskarten und Stifte

REFLEXIONSMETHODEN



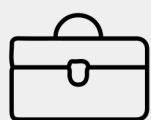
5-20



10-40 Min.

## Keksreflexion

- Jeder/Jede Teilnehmende erhält einen Doppelkeks.
- In beliebiger Reihenfolge werden dann folgende Fragen durch die Teilnehmenden beantwortet:
  1. Was ging mir auf den Kekse?
  2. Was war die Schokoladenseite?
- Im Anschluss dürfen die Kekse gegessen werden.



Doppelkekse

REFLEXIONSMETHODEN



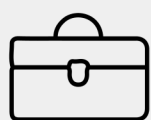
8-30



5-15 Min.

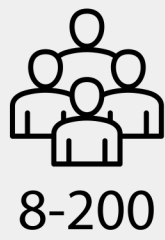
## Standogramm

- Die Gruppe steht im Kreis.
- Ein\*e Teilnehmer\*in geht in die Mitte und trifft eine Aussage.
- Die anderen TN stellen sich nun zu dieser Aussage in Relation. Je näher sie beim TN in der Mitte stehen, desto mehr stimmen sie zu, je weiter weg sie stehen, desto ablehnender stehen sie der Aussage gegenüber. Auch hier können zusätzliche Erklärungen abgegeben werden.
- Variante: Die Leitung trifft eine Aussage und die Teilnehmenden positionieren sich zu einem beliebigen Gegenstand.



keins bzw. ein beliebiger  
Gegenstand

REFLEXIONSMETHODEN



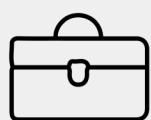
8-200



10-20 Min.

## Auswertungszielscheibe

- Verschiedene Arbeitsabschnitte werden durch Punkte auf einer Zielscheibe bewertet.
- Die Leitung malt eine große Zielscheibe auf einen Papierbogen. Der äußerste Ring erhält z.B. 10 Punkte, der innerste 100. Die Scheibe kann dann noch durch Linien in verschiedene Teilstücke unterteilt werden, in die Begriffe wie "Verhalten der Leitung", "Gruppenzusammenarbeit", "Stimmung", "Lernerfolg" etc. geschrieben werden.
- Die TN können nun mit Klebepunkten ihre Bewertung der jeweiligen Bereiche in die Scheibe kleben.



Zielscheibe und Klebepunkte

REFLEXIONSMETHODEN



ab 14



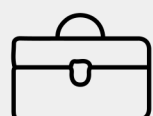
5-25



30 Min.

## Gefühlsdiagramm

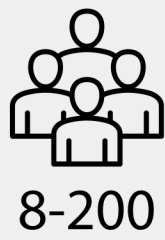
- Auf ein großes Plakat wird ein Koordinatensystem gezeichnet. Die Y-Achse (senkrecht) wird von -10 bis +10 beschriftet und zeigt die Zufriedenheit an (+10 = voll zufrieden bis -10 = voll unzufrieden). Die X-Achse (waagerecht) ist die Tätigkeitsachse, auf der in chronologischer Reihenfolge die einzelnen Programmpunkte der Veranstaltung aufgeführt sind.
- Wenn mit einem großen Plakat gearbeitet wird, sollten alle TN je einen unterschiedlich farbigen Stift bekommen.
- Jede\*r markiert seine/ihre Zufriedenheit zum jeweiligen Programmpunkt auf der Y-Achse. Später verbindet er/sie die Punkte miteinander, so dass ein Liniendiagramm entsteht.
- Dies machen die TN gleichzeitig, so dass nachher auf dem Plakat ein Meinungsbild entsteht, was ausgewertet und diskutiert werden kann.



Ein großes Plakat mit einem Koordinatensystem / bzw. für jede Person ein eigenes Arbeitsblatt; Stifte

REFLEXIONSMETHODEN





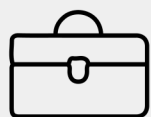
8-200



10-30 Min.

## Stimmungsecken

- Im Raum sind 4 bis 6 verschiedene Stimmungen oder Aussagen zum Thema/zur Einheit aufgehängt.
- Die TN gehen herum und suchen sich jene Stimmung/Aussage aus, die für sie gerade zutrifft.
- In den Ecken sammeln sich alle mit der gleichen Wahl und tauschen sich dort darüber aus, was sie zu diesem Eck gebracht hat.
- Wenn die Leitung über das Stimmungsbild hinaus mehr Feedback benötigt, fragt sie in den einzelnen Stimmungsecken kurz nach, warum die TN dort stehen.
- Variante: Die Stimmungen werden in Form von unterschiedlichem Wetter dargestellt, z.B. sonnig, heiter bis wolkig, bedeckt, regnerisch, unwetterartig.



Stimmungs-/Aussageplakate

REFLEXIONSMETHODEN





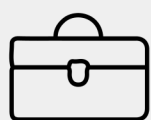
8-20



10-30 Min.

## Würfel-Reflexion

- Jeder Zahl auf dem Würfel wird ein Überbegriff zugeordnet, z.B. 1=Themen, 2=Gruppe, 3=Leitung, 4=Rahmenbedingungen (z.B. Zeiteinteilung), 5= Meine Rolle, 6=Freilos.
- Nun wird reihum gewürfelt und jede\*r sagt etwas zu dem Überbegriff, den er/sie gewürfelt hat.
- Am Ende sollte noch gefragt werden, ob noch jemand etwas sagen möchte, sonst bleibt per Würfelzufall einiges ungesagt.



großer (Schaumstoff-) Würfel





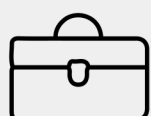
10-30



10-30 Min.

## Partnerfeedback

- Im Raum werden Stühle so aufgestellt, dass sich immer zwei Personen genau gegenüber hinsetzen können.
- Die TN kommen dazu und haben die Möglichkeit sich je eine\*n Partner\*in auszusuchen, von dem/der sie Feedback bekommen möchten.
- Wenn sich die beiden ausgetauscht haben, stehen sie wieder auf und können sich eine\*n neuen Partner\*in suchen.



großer Raum mit Stühlen

REFLEXIONSMETHODEN



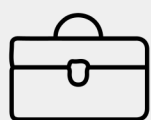
8-30



10-20 Min.

## 2-Zettel-Reflexion

- Für jede Person gibt es zwei Zettel.
- Jede\*r schreibt pro Zettel einen Reflexionsgedanken auf.
- Alle Zettel kommen in die Mitte und werden gemischt.
- Jede\*r zieht nun wieder zwei Zettel.
- Reihum liest nun jede\*r die zwei gezogenen Zettel vor und ergänzt sie durch die eigene Meinung zu dem dort Geschriebenen.



Stift und Zettel/Papier

REFLEXIONSMETHODEN



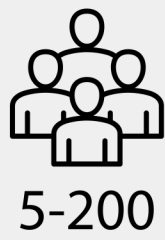
8-30



15-30 Min.

# Landschaft der Befindlichkeiten

- Die Teilnehmenden schauen sich in der Gegend um und suchen den Ort, der ihre aktuelle Befindlichkeit oder ihre Gefühle in Bezug auf einen bestimmten Programmpunkt oder eine Situation am besten trifft.
- In der anschließenden Runde teilen sie der Gruppe und den Leitenden diesen Ort mit und können diesen, wenn gewollt, begründen und erläutern.
- Variation: Alternativ kann den Teilnehmenden auch ein Bild einer möglichst vielseitigen Landschaft oder Karte gezeigt werden, und die Teilnehmenden suchen den für sie passendsten Ort auf dem Bild oder der Karte.



5-200



15-15 Min.

## Energielevel

- Anhand einer imaginären Skala geben die Teilnehmenden Rückmeldung zu ihrem aktuellen Befinden.
- Die Skala beginnt mit „Es geht mir gut und ich bin noch topfit!“ dabei wird die Hand möglichst hoch gehalten.
- Die Skala endet am Boden, hier ist das Energielevel eher niedrig, den Teilnehmenden geht es nicht gut und sie brauchen dringend eine Pause.
- Zwischen diesen beiden Polen kann variiert und abgestuft werden, so dass auch Energielevel dazwischen differenziert dargestellt werden können.



5-200



15-15 Min.

## Daumen des Cäsars

- Alle Teilnehmenden strecken ihren Arm aus. Nun werden nacheinander Programmpunkten, Rahmendbedingungen oder Situationen genannt, zu denen die Teilnehmenden mit dem Daumen eine Rückmeldung geben.
- Wird ein Punkt genannt, den die Teilnehmenden als „besser geht's nicht“ bewerten würden, zeigen sie einen Daumen nach oben. Bei Themen, die ihnen absolut gar nicht gefallen haben, wird ein Daumen nach unten gezeigt. Auch Rückmeldungen mit einer waagerechten oder schrägen Daumenhaltung sind für eine differenziertere Reflexion möglich.
- Diese Methode gibt die Möglichkeit schnell ein Stimmungsbild zu bestimmten Themen einzuholen. Gebt den Teilnehmenden auch die Möglichkeit euch ein ausführliches, mündliches oder schriftliches Feedback zu geben.
- Variation: Alle Teilnehmenden schließen während der Reflexion die Augen, so können auch anonym Rückmeldungen gegeben werden.