



Reflexionsmodell – Fragen der einzelnen Reflexionsebenen

Reflexionsebene 1

Was soll Gegenstand meiner Reflexion sein?

- *Was hat sich ereignet?*
 - *Welche Gedanken hatte ich in dieser Situation?*
 - *Welche Gefühle hatte ich in dieser Situation?*
 - *Was habe ich mit all meinen Sinnen wahrgenommen?*
 - *Was waren meine Absichten, meine Wünsche, meine Ziele in dieser Situation?*
 - *Wie möchte ich dieses Ereignis, diese Handlung beschreiben?*
 - *Welche Erkenntnisse kann ich aus meiner bisherigen Reflexion ziehen? Und welche Perspektiven und Alternativen erkenne ich? Was bedeutet dies für mein zukünftiges Handeln? Möchte ich all das oder einzelne Aspekte davon mit jemandem besprechen? Mir Feedback einholen?*
 - *Auf welche neuen Fragen will ich Antworten finden?*
-

Reflexionsebene 2

Welche Muster erkenne ich in meinem Verhalten und in meinem Handeln?

- *Welche Muster erkenne ich in meinem Wahrnehmen?*
 - *Welche Muster erkenne ich in meinem Denken?*
 - *Welche Muster erkenne ich in meinem Fühlen?*
 - *Welche Muster erkenne ich in meinem Wollen?*
 - *Welche Muster erkenne ich in meinem Verhalten?*
 - *Welche Muster erkenne ich in meinem Handeln?*
 - *Wie kann ich dies beschreiben und analysieren, damit ich es besser verstehe?*
 - *Welche neuen Erkenntnisse habe ich und was bedeutet dies für mich und mein Handeln?*
 - *Welche neuen Fragen beschäftigen mich nun?*
-

Reflexionsebene 3

Tue ich, was ich tue, aus guten Gründen?

- *Welches sind die tiefen Beweggründe für mein Wollen und Handeln?*
- *Wie beurteile ich meine grundlegenden Werte und ihre Bedeutung für mein Wollen und Handeln?*
- *Wie beurteile ich mein eigenes Weltbild und seine Bedeutung für mein Wollen und Handeln?*
- *Was bedeuten die neuen Einsichten für mich und mein Handeln?*
- *Wie beurteile ich im Wissen um meine Beweggründe meine Denk- und Handlungsabläufe?*
- *Welche Schlussfolgerungen ziehe ich daraus für meinen Lern- und Entwicklungsprozess?*
- *Wie kann ich dies schriftlich fassen und weiterverarbeiten?*