

# Methoden zur Reflexion

Diese Methoden eignen sich zur [Reflexion](#) in der Projektmethode. Zurück zu Methoden.

## Inhaltsverzeichnis

1 Ampelreflexion .....	1
2 Auswertungscollage .....	1
3 Blitzlicht .....	1
4 Bild auswählen .....	2
5 Gesichter malen/Stimmung malen .....	2
6 Highlight und Stolperstein .....	2
7 Klebepunktebarometer .....	2
8 Körpersprache .....	2
9 Mein Platz im Raum .....	2
10 Mein Weg durch das Projekt .....	2
11 Metaphern Reflexion .....	3
12 Plakatreflexion .....	3
13 Reflexionsrunde .....	3
14 Sektreflexion .....	3
15 Selbststreflexion .....	3
16 Standbild .....	3
17 Stimmungsbarometer .....	3
18 Wetterkarte .....	3
19 Zielscheibe .....	4

## Ampelreflexion

Jeder erhält drei Kärtchen, je eines in den Farben rot, gelb und grün: Vorher hast du die Behauptungen zum Gruppengeschehen überlegt (zB. „An der heutigen Diskussion habe ich mich gutbeteiligen können.“ ...) Nachdem du die Behauptung gesagt hast, hebt jeder eine Karte: für Zustimmung die grüne Karte, für Ablehnung die rote Karte, bei Unentschlossenheit die gelbe Karte. Anschließend sollte es eventuell die Möglichkeit zum Nachfragen geben. [\[1\]](#)

## Auswertungscollage

Du stellst Zeitungen zur Verfügung, aus denen jeder einige Worte oder Textzeilen, Sätze zum Geschehen zusammenkleben soll. Die anonymen Briefe werden aufgehängt und gemeinsam gelesen. Alternativ kann z. B. auch ein Bild gemalt oder ein Objekt gebastelt werden. [\[1\]](#)

## Blitzlicht

Zu einer Frage zur persönlichen Befindlichkeit äußert sich jeder (reihum?) kurz und knapp, möglichst mit nur einem Satz. [\[1\]](#)

## Bild auswählen

---

Dazu sind einige Fotos, Postkarten et cetera mit unterschiedlichen Abbildungen nötig. Diese werden auf einem Tisch oder in der Mitte des Stuhlkreises ausgelegt. Jede Person soll sich nun ein Bild aussuchen, welches am ehesten der persönlichen aktuellen Stimmung, dem Eindruck vom Tag/Projekt und so weiter entspricht. Danach stellen alle kurz ihr Bild vor und erläutern, warum sie gerade dieses ausgesucht haben. [\[2\]](#)

## Gesichter malen/Stimmung malen

---

Jeder malt ein Gesicht, das die eigene Stimmung ausdrückt, auf ein Papier oder mit Schminkfarben ins Gesicht. [\[1\]](#)

## Highlight und Stolperstein

---

Jeder erhält zwei Kärtchen, auf die jeweils geschrieben werden soll, was gut gefallen hat und was nicht. Die Zettel werden dann auf den Boden gelegt zu einer Kerze („das Gute“, Highlights) oder einem Stein (das „nicht-so-Gute“; Stolpersteine). Diese Methode eignet sich am besten für eine Endauswertung. [\[1\]](#)

## Klebepunktebarometer

---

Auf einem Plakat markiert jeder mit einem Klebepunkt die eigene Zufriedenheit. [\[1\]](#)

## Körpersprache

---

Eine Methode, die sich zum Ausdruck des eigenen Befindens eignet: Jeder nimmt eine Körperhaltung an, die das Befinden zu einem bestimmten Zeitpunkt ausdrückt (z.B. auf die Frage: Wie fühlst du dich jetzt?). [\[1\]](#)

## Mein Platz im Raum

---

Die Aufgabe lautet, sich einen Platz oder eine Position (sitzend, liegend, auf einem Stuhl stehend) im Raum zu suchen, die der aktuellen eigenen Stimmung entspricht. Dabei kann die Fragestellung weiter konkretisiert (Stimmung im Hinblick auf den vergangenen Tag, den Projektfortschritt und so weiter) oder abgewandelt werden. Wenn alle einen Platz gefunden haben, gibt es die Möglichkeit, den anderen zu erklären, warum ihr euch gerade diesen Platz ausgesucht habt und wie ihr euch dort fühlt. [\[2\]](#)

## Mein Weg durch das Projekt

---

Dabei handelt es sich um eine etwas intensivere Methode für eine Abschlussreflexion. Die Teilnehmenden bekommen einen großen Bogen Papier und farbige Stifte (vielleicht auch alte Zeitschriften als Collagenmaterial...). Dann haben alle etwa 30-45 Minuten Zeit und können in Einzelarbeit ihren Weg durch das Projekt auf das Plakat malen. Der Weg kann dabei gerade oder kurvig sein, es kann Hindernisse oder fördernde Faktoren geben, die sich entsprechend grafisch darstellen lassen. Je nach Gruppengröße kann im Anschluss jeder in der Gesamtgruppe seinen Weg vorstellen oder alternativ werden Kleingruppen gebildet, um dort die Ergebnisse vorzustellen. Lasst euch genug Zeit dafür. Bewertungen sind nicht erlaubt, Nachfragen schon. [\[2\]](#)

## Metaphern Reflexion

---

Je nach Art der Reflexion wird ein Bild (eine Metapher) gefunden, in dem sich jeder beschreiben soll. Z.B. „Im Zug zu unserem Ziel bin ich der Lokführer, ein Reisender, der Heizer, ...“ oder „Unsere Leiterrunde ist ein Zirkus und ich bin der Clown, der Direktor, der Elefant, ...“ Jeder begründet seine Einschätzung.<sup>[1]</sup>

## Plakatreflexion

---

Auf Plakaten schreibst du Satzanfänge oder Fragen zu dem Geschehen. Die Roverinnen und Rover sollen nun beim Umherlaufen die Plakate ergänzen. Anschließend werden die Plakate gemeinsam gelesen.<sup>[1]</sup>

## Reflexionsrunde

---

Zu einer Frage kann sich jeder äußern, eventuell reihum ohne Einschränkung, außer der vorgegebenen Frage und den Reflexionsregeln natürlich.<sup>[1]</sup>

## Sektreflexion

---

Jeder bekommt ein Glas Sekt (oder Saft, je nach Wunsch). Wie in einer Reflexionsrunde kann sich nun jeder /jede zu einer Frage äußern, danach wird angestoßen („Ich stoße an auf...“, „Ich spüle meinen Ärger hinunter über...“). Das ist eine eher festliche Reflexionsform und eignet sich gut für Abschlussreflexionen.<sup>[1]</sup>

## Selbstreflexion

---

In dieser Reflexionsform geht es nicht um einen Austausch, sondern jeder beschäftigt sich selbst mit der eigenen Rolle im Geschehen.<sup>[1]</sup>

## Standbild

---

Du gibst im Raum zwei Orte als zwei entgegengesetzte Pole an (z.B. zufrieden — unzufrieden). Zu einer Frage stellt sich jeder je nach dem eigenen Standpunkt dazwischen.<sup>[1]</sup>

## Stimmungsbarometer

---

Mit einer Wäscheklammer mit Namen markiert jeder die Stimmung, Zufriedenheit an einem Plakatstreifen. Sehr gut ist ganz oben, schlecht ist unten und dazwischen sind alle Abstufungen möglich.

Eine abgewandelte Form davon ist, wenn die Stimmung auf einem Plakat mit einer Kurve dargestellt wird.<sup>[1]</sup>

## Wetterkarte

---

Diese Methode eignet sich auch gut für eine Endauswertung. Die Abfolge des Geschehens wird auf ein Plakat geschrieben und zu den jeweiligen Schritten kann dann jeder die eigene Stimmung mit Hilfe von Wettersymbolen darstellen.<sup>[1]</sup>

## Zielscheibe

---

Damit können gut mehrere Bereiche gleichzeitig abgefragt werden, zum Beispiel Organisation, Zusammenarbeit und so weiter. Teilt eine aufgemalte Zielscheibe einfach in die Bereiche ein, die ihr abfragen wollt. Alle können danach zum Beispiel mit Klebepunkten darstellen, wie zufrieden sie mit dem jeweiligen Bereich waren (nah zur Mitte = zufrieden, weit am Rand = unzufrieden). Alle haben einen Klebepunkt pro Bereich. [\[2\]](#)

1. ↑ [1.00](#) [1.01](#) [1.02](#) [1.03](#) [1.04](#) [1.05](#) [1.06](#) [1.07](#) [1.08](#) [1.09](#) [1.10](#) [1.11](#) [1.12](#) [1.13](#) [1.14](#) Rover Leitungshandbuch, Hrsg.: Bundesarbeitskreis Roverstufe, 2002, Neuss-Holzheim, ISBN: 3-927349-40-2, S. 153ff.
2. ↑ [2.0](#) [2.1](#) [2.2](#) [2.3](#) rover.aktiv: Bundesleitung der Deutschen Pfadfinderschaft Sankt Georg (DPSG), Bundesarbeitskreis Roverstufe. Georgsverlag, 2010. ISBN: 3-927349-87-9 und 978-3-927349-87-2. S. 16f.