

Handout Workshop Reflexionskoffer

Thematischer Einstieg- Warum wir reflektieren

Was wir wollen: Warum ist uns Reflexion im FWD so wichtig?

- FWD als Bildungs- und Orientierungszeit
- FW die Chance geben, sich in dem Jahr gut weiter zu entwickeln
- Das geht nur durch regelmäßige, differenzierte Rückmeldung/ Spiegelung des eigenen Handelns/Könnens

- Welche eigenen Erfahrungen mit Rückmeldungen haben Sie gemacht? Erinnern Sie sich an eine konkrete Situation, in der Sie Feedback erhalten haben? Was war dabei hilfreich? Was fanden Sie ungünstig? >> Eigene Erfahrungen helfen, sich in die Freiwilligen einzufühlen!

Worüber reflektieren und wie?

Vorbereitung des Gespräches- Rahmenbedingungen klären und schaffen:

- planen Sie die Gespräche fest ein
- ohne Zeitdruck (Zeit nehmen und geben)
- an einem ruhigen Ort
- Bewirtung (Kaffee, Tee o. Wasser) als Form der Wertschätzung
- Überlegen Sie, an welchem Punkt des FWD der/die FW steht und welche Themen gerade anstehen.
 - Anfang: Unsicherheiten nehmen, konzeptionelle Fragen klären,
 - Mitte: Stärken und Entwicklungspotentiale, neue Aufgaben übertragen, Projekte anschieben, Persönlichkeitsentwicklung
 - Ende: Perspektiven
 - Versuchen Sie sich in Ihren/Ihre FW einzufühlen, schauen Sie, was gerade ansteht
- Notieren Sie vorab konkrete Beobachtungen, dann lassen sich Rückmeldungen detaillierter geben und kommen nicht als Generalkritik an

Methodische Durchführung der Gespräche

Folgendes Handwerkszeug ist Hilfreich:

Feedbackregeln: konstruktiv, beschreibend, konkret, subjektiv, nicht nur negativ → Sandwich

WWW-Regel für das Formulieren einer Kritik: Wahrnehmung schildern, Wirkung erläutern, Wunsch formulieren (Selbstoffenbarung)

Aktives Zuhören: Empathische Offenheit , Authentizität, Akzeptanz der anderen Person, eigene Meinung zurückhalten, Nachfragen, Geduld, Gefühle ansprechen)

Methoden vorstellen und ausprobieren

Station 1: Aufstellung

Stellen Sie Ihr Team (inkl. der/dem Freiwilligen) mit den vorhandenen Materialien dar.

Sie können für diese Übung ganz einfache Spielfiguren aus dem Mensch-ärger-dich-nicht Spiel verwenden oder Schleichtiere oder Märchenfiguren oder was Ihnen sonst noch geeignet erscheint.

Diese Teamaufstellung braucht etwas Zeit für die Auswertung, da darin u.a. Konflikte sichtbar werden können, die man nicht unbesprochen stehen lassen sollte.

Manche Freiwillige werden Hemmungen haben, ehrlich zu zeigen, was Sie wahrnehmen. Dann erstellen Sie doch parallel ihre eigene Aufstellung und tauschen sich zu Ihren Eindrücken aus.

Station 2: Skalierung

Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie schätzen Sie die Zusammenarbeit mit Ihrem/Ihrer aktuellen Freiwilligen ein?

Solch eine Skalierung können Sie auch zu jeden anderen Thema durchführen, entweder nur verbal oder Sie legen noch ein Seil auf den Boden und bitten den/die Freiwillige/n sich daran aufzustellen oder einen Stein an die passende Stelle zu legen.

Mögliche Frage im Reflexionsgespräch: Wie zufrieden bist du mit deinem Freiwilligendienst?

Station 3: Gefühlskarten

Wählen Sie eine der Postkarten aus, die am ehesten beschreibt, wie Sie sich in Ihrer Rolle als Anleiter*in fühlen.

Es gibt sehr schöne Karten, um Gefühle auszudrücken. Als Beispiel haben wir Ihnen hier diverse Postkarten, Karten aus dem Spiel Dixit, die Erdmännchen und das Kunstkartenset „Heute bin ich“ mitgebracht.

Station 4: Stein und Feder

Ein Stein und eine Feder symbolisieren, was einem schwer und was leicht fällt. Über solche Metaphern gelingt es oft leichter dies zu benennen.

Probieren Sie es aus! Was fällt Ihnen in Ihrer Rolle als Anleiter*in leicht wie eine Feder? Was schwer wie ein Stein? Tauschen Sie sich dazu mit Ihrem Partner aus.

Legen Sie in Ihren nächsten Reflexionsgespräch Stein und Feder bereit und probieren diese Methode mit Ihrer/Ihrem Freiwilligen aus.

Station 5: Satzanfänge

Vervollständigen Sie die folgenden Satzanfänge, als würden Sie Ihrer/Ihrem Freiwilligen im Gespräch antworten.

Als erstes aufgefallen ist mir ...

Noch einmal erleben möchte ich, dass ...

Ich fand an dir gut, dass ...

Gern können Sie sich im Reflexionsgespräch auf Ihre konkrete Situation abgestimmte Satzanfänge einfallen lassen.

Station 6: Mein Weg...

Werfen Sie jetzt bitte einen Blick auf Ihre bisherige Anleitertätigkeit mit ihren Höhen und Tiefen und formen diese Kurve mit dem bereitliegenden roten Faden.

Für die Umsetzung im Reflexionsgespräch: Lassen Sie Ihre/Ihren Freiwilligen mit einem roten Faden die Höhen und Tiefen, Ereignisse, Erlebnisse des Freiwilligendienstes legen.

(Alternativ können Sie auch eines der Bilder zur Reflexion nutzen. Z.B. die Landkarte, die Männchen, die am Baum hängen, sich über eine Brücke/einen Abgrund hangeln, den Hühnerhof, ...)

Weitere vorstellte Materialien: Brief an den nächsten Freiwilligen, Selbst- und Fremdeinschätzungsbögen

Endauswertung: Alle nehmen gelbe Zettel und schreiben ihre Rückmeldung passend zu den Motiven auf und kleben Zettel an.

Schatzkiste = was ich mir mitnehme

Kompost = das lass ich hier

Waschmaschine = das arbeitet immer noch in mir/darüber werde ich noch weiter nachdenken/das ist noch ungeklärt für mich

...auch eine Methode, die sich zur Reflexion eignet.