

Reflexionsspirale



Kurzbeschreibung & Zweck

Die Reflexionsspirale, auch bekannt als Tery-Borton-Modell, dient dazu, den Reflexionsprozess strukturiert und zielgerichtet durchzuführen. Sie hilft dabei, Erfahrungen und Erlebnisse zu reflektieren, daraus zu lernen und persönliches Wachstum zu fördern.

Ereignisse

Einsichten gewinnen

Dimensionen

Selbstmanagement

Aufwand

2 - gering

Kompetenz

1 - Jeder

Dauer

bis 1h

Rahmenbedingungen & Vorbereitung

Du brauchst dafür: Um die Reflexionsspirale durchzuführen, benötigen Sie eine ruhige und ungestörte Umgebung, in der Sie sich auf Ihre Gedanken und Gefühle konzentrieren können. Es ist auch hilfreich, ein Tagebuch oder Notizbuch bereit zu haben, um Ihre Gedanken und Erkenntnisse festzuhalten.

Vorbereitung: Es könnte hilfreich sein, im Voraus über das Ereignis oder die Erfahrung nachzudenken, über die Sie reflektieren möchten. Sie könnten relevante Informationen oder Beobachtungen notieren, um Ihre Reflexion zu unterstützen. Außerdem sollten Sie sich Zeit nehmen, um sich mental auf die Reflexion einzustimmen und eine offene Haltung einzunehmen, um neue Erkenntnisse zu empfangen.

Wofür gut geeignet?



Die Methode ist besonders gut geeignet für Lernprozesse, Schulungen, Coaching-Sitzungen und andere Situationen, in denen die Reflexion von Erfahrungen und das Erarbeiten neuer Erkenntnisse und Handlungsoptionen von Bedeutung sind. Sie kann sowohl auf individueller als auch auf Gruppenebene angewendet werden.

Fragen und Antworten

Frage 1: Was ist das Ziel der Reflexionsspirale?

Das Ziel ist es, Erfahrungen zu reflektieren, daraus zu lernen und persönliches Wachstum zu fördern.

Frage 2: Wie funktioniert die Reflexionsspirale?

Die Reflexionsspirale folgt einem iterativen Prozess, bei dem man eine Erfahrung oder ein Ereignis beschreibt, analysiert, daraus Schlüsse zieht und neue Handlungsoptionen entwickelt.

Frage 3: Wie kann ich die Reflexionsspirale in Gruppen nutzen?

In Gruppen können die einzelnen Schritte der Reflexionsspirale gemeinsam durchgeführt werden, wobei jeder Teilnehmer seine Erfahrungen teilt und die Gruppe gemeinsam reflektiert.

Frage 4: Welche Vorteile bietet die Reflexionsspirale?

Die Reflexionsspirale ermöglicht ein strukturiertes Vorgehen bei der Reflexion von Erfahrungen, fördert die Selbstreflexion und unterstützt die Entwicklung neuer Erkenntnisse und Handlungsoptionen.

Reflexionsspirale



Kurzbeschreibung & Zweck

Die Reflexionsspirale, auch bekannt als Tery-Borton-Modell, dient dazu, den Reflexionsprozess strukturiert und zielgerichtet durchzuführen. Sie hilft dabei, Erfahrungen und Erlebnisse zu reflektieren, daraus zu lernen und persönliches Wachstum zu fördern.

Ereignisse

Einsichten gewinnen

Dimensionen

Selbstmanagement

Aufwand

2 - gering

Kompetenz

1 - Jeder

Dauer

bis 1h

Wie kannst Du es nutzen?

Schritt 1:

Beschreiben der Erfahrung

Beginnen Sie damit, die Erfahrung oder das Ereignis zu beschreiben, das Sie reflektieren möchten. Geben Sie eine detaillierte Beschreibung von dem, was passiert ist, wer beteiligt war, wo es stattgefunden hat und welche Emotionen oder Gedanken Sie dabei hatten. Versuchen Sie, möglichst objektiv zu bleiben und nur Fakten zu nennen.

Schritt 2:

Analyse der Erfahrung

Nehmen Sie sich nun Zeit, um die Erfahrung genauer zu analysieren. Stellen Sie sich Fragen wie "Was waren die Ursachen oder Auslöser für die Situation?", "Welche Faktoren haben dazu beigetragen?" und "Welche Rolle habe ich selbst gespielt?". Versuchen Sie, die verschiedenen Aspekte der Erfahrung zu betrachten und mögliche Zusammenhänge oder Muster zu erkennen.

Schritt 3:

Interpretation der Erfahrung

Nachdem Sie die Erfahrung analysiert haben, geht es darum, sie zu interpretieren und Bedeutung zu geben. Fragen Sie sich selbst, was diese Erfahrung über Sie selbst, Ihre Einstellungen, Werte oder Verhaltensweisen aussagt. Überlegen Sie, ob es bestimmte Muster oder wiederkehrende Themen gibt, die in der Erfahrung zum Ausdruck kommen.

Schritt 4:

Reflexion über die Erfahrung

Nun ist es an der Zeit, die Reflexionsebene zu erreichen und tiefere Erkenntnisse zu gewinnen. Fragen Sie sich, welche Lehren Sie aus der Erfahrung ziehen können und wie sie Ihr Denken, Ihre Gefühle oder Ihr Handeln beeinflusst hat. Überlegen Sie, ob es Möglichkeiten gibt, die Erfahrung anders zu interpretieren oder alternative Perspektiven einzunehmen.

Schritt 5:

Entwicklung neuer Handlungsoptionen

Der letzte Schritt besteht darin, neue Handlungsoptionen oder Strategien zu entwickeln, die aus der Reflexion resultieren. Fragen Sie sich, wie Sie aufgrund Ihrer Erkenntnisse zukünftig anders handeln könnten und welche konkreten Schritte Sie unternehmen möchten. Formulieren Sie klare Ziele und überlegen Sie, wie Sie diese in die Praxis umsetzen können.



Deine Notizen