

## Der Reflexionsbericht<sup>1</sup>

Reflexionsberichte werden häufig verwendet in Lehrveranstaltungen mit Methoden des Erfahrungslernens, bei Praxisaufgaben wie etwa dem Berufspraktikum, bei Projektaufgaben oder in Gruppenarbeiten, um die Beiträge aller Teilnehmenden zu reflektieren. Reflexionen beziehen sich auf persönlich erlebte Situationen. Ziel eines Reflexionsberichtes ist eine nachvollziehbare Beschreibung von Erfahrenem und dessen Wirkung auf die reflektierende Person. Damit unterstützt das Schreiben eines Reflexionsberichtes eigenes Erleben und eigene Standpunkte zu erkunden und zu dokumentieren. Persönliche Handlungen, Erfahrungen und Lernfortschritte sollen herausgearbeitet, bewertet und mit theoretischen Modellen verknüpft werden. Im Unterschied zum traditionellen akademischen Schreiben im deutschen Sprachraum erfordert diese Aufgabe keine unpersönliche Objektivität. Persönliche Formulierungen (Ich-Form) sind daher insb. im Hauptteil eines Reflexionsberichtes unentbehrlich.

Der Reflexionsbericht gliedert sich in die nachfolgenden Teilabschnitte und wird entlang dieser Gliederungsstruktur geschrieben:

Titelblatt und anschließende Verzeichnisse (Inhalts-, Darstellungs- und sonstiges Verzeichnis) sind entsprechend der allgemeinen [Vorgaben](#) auszuarbeiten.

Die Einleitung beantwortet die Fragen: In welchem Rahmen fand die Veranstaltung oder das Projekt statt? Und was waren die Ziele und wesentlichen Inhalte (der „rote Faden“)?

Beschreiben Sie daher zusammenfassend den Verlauf der Veranstaltung oder des Projektes. Grenzen Sie dann ein Thema (oder falls gefordert mehrere) ein, welches Sie genauer reflektieren möchten. Fragen Sie sich hierzu: Welche „Schlüsselerfahrung“, welcher „Meilenstein“ war im Laufe der Lehrveranstaltung oder des Projektes besonders eindrücklich und lehrreich für mich?

Im Hauptteil wird der Prozess begründet, nachvollziehbar beschrieben und reflektiert. Bei Reflexionen gehen Sie dabei immer in diesen drei Schritten vor:

1. Beobachten: Führen Sie sich nochmals vor Augen: Wer hat was, mit wem, wann, wo, wie gemacht?
2. Beschreiben: Dann sollten Sie nachvollziehbar beschreiben, was Sie und Ihre KollegInnen inhaltlich zu Ihrem ausgewählten Thema gemacht haben. Verknüpfen Sie dabei theoretische Inhalte und Modelle mit den Übungen oder der praktischen Arbeit, die Sie geleistet haben. Besprechen Sie, wie bestimmte Aktionen/Prozesse in der Gruppe wichtige Theorien widerspiegeln. Sie können bei der Beschreibung auf folgende Fragen eingehen: Wie war die Wirkung der Übung/Aktion bei mir selbst und bei den anderen? Welche unterschiedlichen Sichtweisen und Emotionen sind aufgetreten? Beschreiben Sie dabei Ihre eigenen Meinungen, Beiträge und Beweggründe.
3. Bewerten: Was war das Ergebnis? Evaluieren Sie kritisch ob Sie die Lern- oder Projektziele erreicht haben. Vermeiden Sie, andere für Dinge verantwortlich zu machen, die schiefgelaufen sind. Reflektieren Sie vor allem, was Sie selbst dazu beigetragen haben, dass es so gekommen ist. Fassen Sie Ihre „lessons learned“ zusammen: Was waren Ihre persönlichen Stärken und Schwächen, die aufgedeckt wurden? Was haben Sie für Ihre Entwicklung aus dieser Lehrveranstaltung oder diesem Projekt gelernt? Welche Kompetenzbereiche wollen Sie noch entwickeln? Was würden Sie nächstes Mal anders machen? Worauf wollen Sie in ähnlichen Situationen oder bei ähnlichen Aufgaben in Zukunft achten? Was ist Ihr Resümee?

Evtl. werden die wesentlichen Inhalte komprimiert auch noch in einer Zusammenfassung dargelegt.

Literaturverzeichnis und eventueller Anhang sind entsprechend den [Vorgaben](#) auszuarbeiten.

---

<sup>1</sup> Ausgearbeitet von Dr. Antje Duden und Dr. Marianne Grobner.

Hinweise zum Schreiben eines Reflexionsberichtes<sup>2</sup>:

Seien Sie kritisch: Obwohl der Inhalt eines Reflexionsberichts personalisierter ist als andere Aufgaben, sollten Sie die gleiche kritische Analyse wie für eine Seminararbeit oder eine Prüfung verwenden.

Seien Sie gründlich: Stellen Sie sicher, dass Sie nachvollziehbar über alle Sequenzen des beschriebenen Prozesses in allen Phasen schreiben. Ziehen Sie für die Beschreibung auch theoretische Modelle heran.

Seien Sie professionell: Reflexionsberichte erfordern eine weniger formelle Schreibweise. Rechtschreibung, Grammatik, Struktur und Satzform sollten trotzdem einer akademischen Arbeit entsprechen.

Scheuen Sie nicht zu schreiben, was schiefgelaufen ist! Wenn Sie über „Stolpersteine“ und weniger gelungene Erfahrungen in der Lehrveranstaltung oder im Projekt schreiben, zeigen Sie Ihre Kompetenz für echte kritische Analysen, „Selbst-bewusst-sein“ und Ihre Bereitschaft, sich weiter zu entwickeln.

Beschreiben Sie Erfolge und das, was gut gelaufen ist: Einige Studierende finden es schwierig, selbstbewusst über die erfolgreichen Teile ihrer Arbeit zu schreiben. Im Reflexionsbericht können Sie jedoch klar und deutlich darlegen, wie Ihre eigenen Aktionen zu einem erfolgreichen Ergebnis beigetragen haben.

Beispiele für niedriges und hohes Reflexionsniveau <sup>3</sup>	
Schwache Formulierungen:	Kommentare dazu:
„Da war Teamgeist - die Kommunikation wurde immer besser und in der Gruppe entstand Vertrauen.“	Besser: „In der Situation X (Beschreibung) erlebten wir starken Teamgeist. Diesen konnte man daran erkennen, dass ... (Differenzierung).“
„Zu Beginn wurden die Erwartungen usw. auf Kärtchen geschrieben und vorgestellt. Die meisten Teilnehmer wussten nicht was schreiben, manche schrieben irgendwas Selbstverständliches (z.B. Spaß haben) und das Programm der Veranstaltung stand auch schon im Vorhinein fest. Wenn ein Seminar schon so beginnt, sind alle, ich auch, schon sehr negativ eingestellt. Das ist demotivierend.“	Hier könnte es interessant werden, wenn die Kritik wirklich präzisiert würde, eine Präzision / Differenzierung erfolgt aber eben gerade nicht! Dazu würde neben differenzierter Kritik an der Übung und den Trainern auch Selbstkritik gehören. Es wäre interessant, warum es für erwachsene Menschen schwierig ist, eine sinnvolle Erwartung zu formulieren und unter welchen Rahmenbedingungen eine Erwartungsabfrage demotivierend wirkt.
„Das Üben einer Präsentation musste ich aber aus Zeitgründen auslassen, da die Gruppe auch für diese Aufgabe einfach zu groß war. Alles in allem hatte ich viel Spaß in dieser Lehrveranstaltung, nur vom Lerneffekt her bin ich eher enttäuscht.“	Die „Gruppen-Größe“ ist eine „billige Ausrede“ für Nichtteilnahme. Die „Gruppengröße“ und der konstruktive Umgang damit könnte ein gutes Reflexionsthema sein. Das ist auch in der Realität ein wichtiges Gestaltungsmerkmal von Gruppen/Teams, aber dazu fehlen hier präzise Gedanken („zu groß“ ist als alleinige Aussage zu allgemein). So könnte man überlegen, wie man alle in eine Übung einbindet, damit sie einen höheren Lerneffekt haben oder ob es besser wäre, das nächste Mal die Gruppe zu teilen, damit alle präsentieren können.
Positives Beispiel	Kommentar dazu:
„Leider war uns nicht bewusst, was eine Auftragsklärung genau bedeutet. Dadurch waren wir beim Termin der Auftragsklärung ziemlich unvorbereitet und vermischten Fragen zum Projektauftrag schon mit möglichen Lösungsansätzen. Wir waren unsicher und die Stimmung war angespannt. Daraus habe ich gelernt, dass es für ein Projektteam wichtig ist, sich bereits vor der Auftragsklärung Gedanken über das Projekt zu machen und mit einer Checkliste genau zu überlegen, welche Fragen sinnvoll gestellt werden sollen. Eine genaue Abstimmung der Projektziele, der Nicht-Ziele, Rahmenbedingungen und Hauptaufgaben spart unnötige Diskussionen und Missverständnisse während der Umsetzungsphase.“	Eine gute Reflexion mit Schlussfolgerung, worauf in Zukunft zu achten ist.
„Bei dieser Übung erkannte ich, dass ich in Stress-Situationen sehr häufig dazu neige, zu beschwichtigen und mich für Harmonie im Team verantwortlich zu fühlen. Dabei ignoriere ich oft meine eigenen Interessen „um des Friedens willen“. Ich möchte in Zukunft daran arbeiten, auch für meine Bedürfnisse einzustehen, was auch dazu führen kann, dass ich mich einmal bei einem Kollegen oder einer Kollegin unbeliebt mache.“	

<sup>2</sup> Insta Research Ltd (2018): Reflective Reports – how to write 1st class reflective reports. Online im Internet. URL: <http://www.ivoryresearch.com/reflective-reports-how-to-write-1st-class-reflective-reports/> (Zugriff am 26.09.2018).  
Übersetzt und abgeändert von Dr. Marianne Grobner.

<sup>3</sup> Ausgearbeitet von Dr. Marianne Grobner.