

Reflexion einer Ausbildungssituation

SO ARBEITEST DU DAMIT

Nimm eine einzelne Situation, nicht einen ganzen Dienst. Schreibe in der Ich-Form. Bleib bei dem, was Du wirklich wahrgenommen hast, nicht bei dem, was hätte sein sollen. Die sechs Schritte bauen aufeinander auf, überspring keinen.

NAME

DATUM DER SITUATION

EINSATZBEREICH

1

Was ist passiert?

Nur die Fakten. Wer war beteiligt, was hast Du getan, in welcher Reihenfolge? Noch keine Bewertung.

2

Was hast Du dabei gedacht und gefühlt?

Vor der Situation, mittendrin, danach. Auch Unsicherheit und Ärger gehören hierher.

3

Was lief gut, was lief schlecht?

Benenne beides. Eine Reflexion, in der alles schiefging, ist genauso unbrauchbar wie eine, in der alles glattlief.

Verstehen und weitermachen

4 Warum ist es so gelaufen?

Der wichtigste Schritt. Suche nach Gründen statt nach Schuld: Wissen, Zeitdruck, Absprachen, Routine, Erwartungen. Was davon lag bei Dir, was an den Umständen?

5 Was hättest Du anders machen können?

Mindestens zwei Möglichkeiten, auch wenn eine davon unrealistisch wirkt. Wer nur eine findet, hat noch nicht zu Ende gedacht.

6 Was machst Du beim nächsten Mal konkret?

Ein Satz, der mit einem Verb beginnt und den man überprüfen kann. „Achtsamer sein“ ist keiner. „Vor jedem Transfer frage ich nach, wie viel Unterstützung gewünscht ist“ schon.

DAS NEHME ICH MIR VOR

WORAN ICH MERKE, DASS ES GEKLAPPT HAT

BIS WANN

BESPROCHEN MIT

DATUM
