



Reflexionsübungen

Reflexionsübungen machen den Schülern und Schülerinnen Erlebtes bewusst und schaffen so Voraussetzung für eine sukzessive Entwicklung sozialer und personaler Kompetenzen.

5-Finger-Blitzlicht

Die Schüler/innen zeigen bei geschlossenen Augen mit der Zahl ihrer Finger (von Ablehnung bis absolute Zustimmung) ihre Haltung zu einer Aussage der Lehrkraft oder einer Schülerin bzw. eines Schülers. Auf ein gemeinsames Kommando öffnen alle die Augen und jede/r kann die Fingerzahl/Stellungnahme der Mitschüler/innen sehen.

Schatzkiste und Papierkorb

Jede/r Schüler/in schreibt ihre/seine wichtigsten Eindrücke zu bestimmten Übungen, Situationen, Sachverhalten etc. auf eine oder zwei Karten. Anschließend legen sie diese nacheinander mit einer kurzen Erklärung entweder in ein Schatzkästlein (positiv) oder in den Papierkorb (negativ).

Blitzlicht

Die Schüler/innen stehen im Kreis. Die Lehrkraft formuliert eine Frage, z. B. "Wie geht es euch nach der (zuvor gestellten) Aufgabe?". Reihum beantworten die Schüler/innen die Frage, allerdings möglichst kurz. Idealerweise werden auch Vorgaben hinsichtlich der Dauer gemacht ("höchstens 5 Wörter", etc.).

Zielscheibe

Die Schüler/innen stehen um eine am Boden gelegte Zielscheibe (z. B. mit Seilen). Die Lehrkraft liest vorab definierte Ziele vor (oder von den Schülern/innen selbst definierte Ziele). Danach soll jede/r selbständig bewerten, wie sehr sie/er dieses Ziel während der Einheit(en) erreichte. Je näher sie/er an die Zielerreichung herankommt, desto näher stellt sie/er sich zur Mitte der Zielscheibe. In großer Runde kann noch beschrieben werden, warum die Schüler/innen an den jeweiligen Orten standen.

Streichholz- oder Sanduhrreflexion

Eine Alternative zum Blitzlicht ist, dass jede/r nur genau so lange sprechen darf, wie ihr/sein Streichholz brennt. Je länger sie/er also sprechen möchte, desto länger sollte sie/er die Flamme ihres/seines Streichholzes am Leben halten.

Neben dem Streichholz benötigen die Schüler/innen eine Reibfläche zum Entzünden und einen Ort zum Entsorgen der abgebrannten Überreste (Aschenbecher, o. ä.).



Die Streichholzreflexion kann nur im Freien auf einem Asphalt- oder Schotterplatz stattfinden. In der Turnhalle oder im Klassenzimmer kann an der Stelle eines Streichholzes eine kleine Sanduhr verwendet werden.

Wetterkarte oder – massage

Zunächst werden als Ausdruck für bestimmte Gefühle Wettersymbole und ihre Bedeutung gemeinsam festgelegt. Danach malt jede/r Schüler/in ein Wettersymbol für die zurückliegende Aktivität auf ein Blatt Papier, Whiteboard o. ä.

Ähnlich können die Schüler/innen ihren momentanen Gemütszustand in Form von Wettermassagen rückmelden. Hier ist die Kreativität der Schüler/innen gefragt: Regentropfen können ein leichtes Trommeln mit den Fingern sein, ein Gewitter kann ein Streichen mit der Handfläche über den Rücken in Form eines Blitzes sein, mit langsamen Streichen beider Hände oder aller Finger können die wärmenden Strahlen der Sonne symbolisiert werden, etc.

Gefühl des rechten Nachbarn

Nach einer Übung setzt sich die Klasse oder eine Gruppe im Kreis zusammen. Die Schüler/innen stellen nun Vermutungen an, wie sich ihr/e jeweils rechter Nachbar/in gefühlt hat. Diese/r kann das danach bestätigen oder richtig stellen.