

Reflexionsideen

Programminspirationen



Kinder	Jugendliche	Erwachsene	Reflexionsidee
X			Freudenbarometer
X			Kerzli anzünden, wenn etwas gut gefunden wurde. Kerzli ausblasen wenn nicht gut gefunden wurde.
X			Herz und Blitz Herz ausmalen und beschriften, für was toll war, Blitz für was nicht.
X			Frosch welcher Leiter hoch und runterklettert.
X			Bild zeichnen mit Stimmung/Mitgenommenes aus Block
X	X	X	Postkarte an sich selber schreiben mit gutem Vorsatz, was ich mitgenommen habe
	X	X	Ansichtskarte schreiben Die Karte kann auch an eine fiktive Person gerichtet sein, oder tatsächlich abgeschickt werden.
X			Smarties nehmen, wenn man etwas zum Block sagt
X	X	X	Kurzer Sketch zum Highlight des Blocks
	X		Wäscheklammern mit Leine, Negatives am Anfang der Leine, Positives am Schluss. Negative Klammern wenden und Verbesserungsvorschläge bringen, dann nach Ende der Leine schieben
	X		Highlights und Stolpersteine Negatives auf Stein schreiben, positives auf Holzplättli mit Kerzli, an See gehen und schwimmen lassen sowie Steine reinwerfen, nachdem Verbesserungsvorschlag gekommen ist.
	X		Tagebuch schreiben während Lager (eher für längeres Lager)
	X	X	Diagonale Aufstellen in Reihe oder im Raum (jede Ecke hat einen Gegensatz in der Diagonale: 1. Raumdiagonale z.B. so fühle ich mich beim Lagerleiten (Sicher vs. unsicher); 2. Diagonale z.B: ich muss meine Blöcke immer komplett niederschreiben um sie durchzuführen vs. ich reagiere spontan während dem Block
X	X	X	Ballon so fest aufblasen, wie Block gut gefunden
		X	Stiller Moment um selbstständig zu reflektieren, Spaziergang an einem ruhigen Ort
		X	Fragen beantworten TN schliessen Augen und Blockleitung stellt einige Fragen, jeder beantwortet für sich im Kopf ohne zu sprechen. Antworten bleiben persönlich.

Reflexionsideen

Programminspirationen



		X	Rote und grüne Zetteli , Verbesserungsvorschläge
		X	Gemeinsames Besprechen
X	X		Malen, Zeichnen, Collage Die TN verarbeiten das Erlebnis gestalterisch. Das kann frei geschehen oder mit Vorgaben. (Thema der Zeichnung, Bestimmte Farben für bestimmte Gefühle etc.). Das Ergebnis kann, muss aber nicht besprochen werden.)
		X	Landkarte zeichnen Die TN zeichnen eine Karte mit dem Erlebnis als Weg, vom Start zum Ziel. Positive / negative Punkte, Gefühle, Situationen werden „topographisch“ wiedergegeben. Wo weicht der eigene Weg vom Weg der anderen ab?
	X	X	TN-Leiter-Gespräch (1:1) Wichtig ist die Einhaltung der Feedbackregeln. Eignet sich eher für ältere TN.
		X	Pilgerweg Spaziergang zur Meditation. Die TN machen immer zwei Schritte vorwärts und einen zurück, oder jonglieren beim Spazieren einen kleinen Stein in der Hand. Der Pilgerweg ist sehr anspruchsvoll und für Kinder wenig geeignet.
X	X		„Memory“-Kärtchen mit Gefühlen und Erlebnissen zusammenbringen Damit werden gewisse Inhalte der Reflexion vorbestimmt. Die Vorbereitung ist relativ aufwendig.
	X	X	„Erwartungen mitnehmen“ Die TN schreiben vor dem Erlebnis ihre Erwartungen auf Kärtchen und nehmen diese mit. Nach dem Erlebnis können die Kärtchen aussortiert und ergänzt werden. Eignet sich eher für ältere TN.
	X	X	Gruppenreflexion mit Theaterszene oder Snapshot Das Erlebnis wird in einer kurzen Szene oder einem Standbild dargestellt.
	X	X	Gruppendiskussion „Fishbowl“ Eine Kleingruppe diskutiert in der Mitte, der Rest schaut von aussen zu und kommentiert am Ende. Eignet sich eher für ältere TN.
	X	X	ABC – Reflexion In der Mitte liegen Buchstaben, jeder Buchstaben des ABC's zweimal. Jede Person sucht 1 – 2 Buchstaben aus, mit welchen sie etwas zum Erlebten sagt. Z.B. „Ich habe das S, weil ich viel selbst mitgestalten durfte.“
X	X		Schatzkiste & Mülleimer Der Mülleimer wandert im Kreis herum. Jede Person hat die Möglichkeit etwas Negatives zu sagen. Anschliessend wandert die Schatzkiste im Kreis herum. Sie kann mit den Schätzen gefüllt werden, resp. mit Positivem.
	X		Wassertopfreflexion Es braucht dazu drei Töpfe und eine Schöpfkelle. Einer ist mit Wasser gefüllt, die beiden andern Töpfe sind leer wobei einer für „gut“ und der andere für „schlecht“ steht. Jede Person ist nun aufgefordert seine Meinung zum Erlebten

Reflexionsideen

Programminspirationen



			zu sagen. Für negative Bewertung schöpft man Wasser in den „Schlecht“ – Topf, für positive Bewertung in den „Gut“ – Topf.
X	X		Süßes oder Saures/Gummibärchen - Feedback Jede Person darf einmal ein saures Gummibärchen und einmal ein süßes Gummibärchen nehmen und dazu passend sagen was ihr gut/nicht so gut gefallen hat.
	X	X	Diskussion In Kleingruppen (2 – 3) werden vorgegeben Fragen zum vergangenen Block diskutiert. Jemand notiert sich die Antworten und gibt sie anschliessend der Blockleitung ab.
	X	X	Schreibende Paare In Zweierteams wird ausgewertet: Was habe ich in diesem Block gelernt? Was möchte ich noch wissen.
X	X		One – Minute – Paper Alle TN bekommen ein Blatt. Auf die Vorderseite schreiben sie alles was ihnen gefallen hat, was sie verstanden haben, wo sie mitwirken konnten, was sie angeregt hat. Auf die Rückseite schreiben sie was ihnen nicht gefallen hat, was sie nicht verstanden haben, was ihnen gefehlt hat, ...) Die Zettel können von den Leitungspersonen eingesammelt werden und je nach Zeit auch noch angesprochen werden.
X	X		Wetterbericht Jede Person überlegt sich für sich welches Wettersymbole momentan am besten zu ihr passt und zeichnet sie auf um es anschliessend den andern zu präsentieren und zu begründen.
X	X		Blitzlicht (Finger oder Daumen) Nach jeder Frage werden mehr oder weniger Finger aufgestreckt bzw. der Daumen hoch, mittel oder tief gehalten
X			Kaugummimethode Jede Person bekommt für die Reflexion einen dehnbaren Kaugummi und zieht ihn je nach Frage so lange, wie es für sie passt.