

Reflexionscanvas (von Jonas Geißler und Felix Held, MANEMO eG)

Der Canvas soll dabei helfen, die Vielfalt der Aspekte zur Gestaltung von Reflexionszeiträumen im Blick zu behalten und bei Entscheidungen zu unterstützen. Er lässt sich sowohl für analoge, als auch für digitale Formen der Reflexion einsetzen. Er ist sicherlich nicht vollständig und wir sind dankbar für Ergänzungen und Anregungen. Auch würden wir uns über die Anwendung und Verbreitung freuen – weswegen wir den Canvas unter die Creative Commons Lizenz gestellt haben.

1

PURPOSE

Kläre den Zweck: «Wozu wird reflektiert?»

- Was soll mit der Reflexion bewirkt werden?
- Was soll danach konkret anders sein?

3

FORM

Gestalte: «Wie wird reflektiert, so dass die Form möglichst zum Inhalt passt?»

HALTUNG VON GASTGEBER*IN

«Der Erfolg einer Intervention ist abhängig von der inneren Verfassung des Intervenierenden!»

Wie würdest du deine Haltung in der Rolle Gastgeber*in beschreiben, damit sie dem Zweck der Reflexion dienlich ist?



JUSTIERUNG

Fokus
eng weit

Grad der Strukturierung
niedrig hoch

Grad der Irritation
niedrig hoch

Komplexität
verringern erhöhen

Zeitfokus
Vergangenheit Zukunft

Mache dir zunächst Gedanken zu wesentlichen Elementen der Reflexion - jeweils mit Blick auf den Purpose und die Inhalte. Nutze dazu die Schieberegler und passe die Details der Reflexion daran an.

- Wie eng/weit ist der thematische Fokus?
- Wie viel Struktur ist förderlich für die Reflexion?
- Wie viel Irritationen können helfen, eingefahrene Reflexionsmuster zu verändern?
- Hilft es, Komplexität eher zu verringern oder zu erhöhen?
- Liegt der Zeitfokus eher auf der Vergangenheit oder der Zukunft?

BETEILIGTE PERSONEN UND ROLLEN

- Anwesende
- Abwesende
- Gruppenkonstellation

Überlege dir:

- Wen lädst du zur Reflexion ein und wen nicht?
- Wie erfolgt die Einladung?
- Welche Gruppenkonstellation ist hilfreich für die Reflexion?
- Ggf. braucht es ein wenig Sprengkraft, wer könnte dafür sorgen?
- Wer bereichert die Reflexion, wer eher nicht?
- Wer muss für den Erfolg unbedingt mit dabei sein? Und auf wen kannst du getrost verzichten?
- Wer nimmt freiwillig teil und wer nicht? Und welche Konsequenzen hat dies für die Reflexion?
- In welcher Motivations- und Bedürfnislage sind die Teilnehmenden und wie kann dem begegnet werden?
- Wer soll auf welchem Wege über die Ergebnisse informiert werden?

RAHMEN

- Zeit
- Raum
- Licht
- Möbel und Anordnung
- Luft
- Essen und Trinken
- Atmosphäre



Gastgeber sein bedeutet, den Rahmen möglichst wertschätzend und einladend zu gestalten. Hierbei machen Kleinigkeiten häufig einen wichtigen Unterschied.

- Wieviel Zeit gibst du euch für die Reflexion? Wann fangt ihr an, wann hört ihr auf?
- Welche Pausen baust du wann ein?
- Nutzt du eine timebox zur Strukturierung?
- Welcher Raum unterstützt die Reflexion?
- Wie lässt sich der Raum entsprechend gestalten?
- Wie sind Tische und Stühle angeordnet?
- Wie kannst du für eine gute Atmosphäre sorgen?
- Wie stellst du sicher, dass die Grundbedürfnisse nach Essen, Trinken, Raumtemperatur befriedigt sind?
- Ist für eine angenehme Beleuchtung und ausreichend Frischluft gesorgt?

Bei **digitalen Reflexionszeiträumen** reduziert sich die Anzahl der Möglichkeiten, den Rahmen zu gestalten. Mach dir dennoch hierzu Gedanken. Die Teilnehmenden werden es wahrnehmen und wertschätzen.

- Wie lässt sich die Beleuchtung, Tonqualität und der Hintergrund optimieren?
- Wie informierst du die Teilnehmenden im Vorfeld, dass sie sich einen förderlichen Rahmen selbst gestalten? (als hilfreich hat sich hierbei ein vorab zugesendetes Manual erwiesen)

2

INHALT

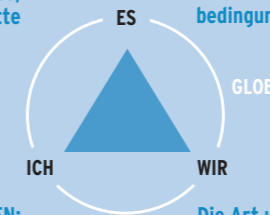
Unterscheide die Ebenen: «Worüber wird reflektiert?»

Reflexionsfragen zur Sachebene:

- Wie hoch ist der Grad der Umsetzung/ Zielerreichung?
- Was hat geklappt, was nicht?
- Was hat zum Erfolg/Misserfolg beigetragen?
- Welche Aufgaben, Schritte, Prozesse waren besonders förderlich/hinderlich?
- Wie gehen wir zukünftig damit um?
- Was wollen wir vermeiden/anders machen?

SACHE:
Aufgaben, Ziele,
Prozesse,
Arbeitsschritte

**Die MITWELT, das
Umfeld, äußere Ein-
flüsse und Rahmen-
bedingungen**



Die PERSONEN:
Bedürfnisse,
Ressourcen,
Limitierungen,
etc.

**Die Art und Weise
der BEZIEHUNG/
ZUSAMMENARBEIT:**
Rollen, Interaktions-
muster, Macht, Zuge-
hörigkeit, Regeln,
Arbeitsstrukturen,
Entscheidungs-
prozesse, etc.

Reflexionsfragen zur Ebene Personen:

- Welche Ressourcen habe ich?
Was bewirke ich und wie gelingt mir das?
- Wobei stehe ich mir im Weg?
Wo komme ich an Grenzen und was hat dies mit mir zu tun?
- Was brauche ich? Wie bekomme ich es?

Reflexionsfragen zur Ebene Globe:

- Welche Rahmenbedingungen erlebe ich/wir als hinderlich/förderlich?
- Inwiefern wirken sich diese auf mein Handeln/ unsere Zusammenarbeit und die Zielerreichung aus?
- Wie könnte der Kontext umgestaltet werden?
- Wie können wir mit gegebenen Umweltbedingungen bestmöglich umgehen?

Reflexionsfragen zur Ebene Beziehung/ Zusammenarbeit:

- Wer gehört zur Gruppe, wer nicht? Wie kommt man in die Gruppe, wie wieder hinaus?
- Wieviel Nähe ist möglich/nötig? Wieviel Distanz ist möglich/nötig?
- Wie trifft die Gruppe Entscheidungen? Welche Verfahren kommen zum Einsatz?
- Wie ist die Rollenverteilung im Team?
- Wie sind die Aufgaben verteilt?
- Wie findet Leitung statt? Wie ist Leitung im Team verteilt?
- Wie groß ist der Selbststeuerungsspielraum für das Team und die einzelnen Teammitglieder?
- Welche ungeschriebenen Spielregeln sind im Team funktional/dysfunktional?

4

RETROSPEKTIVE

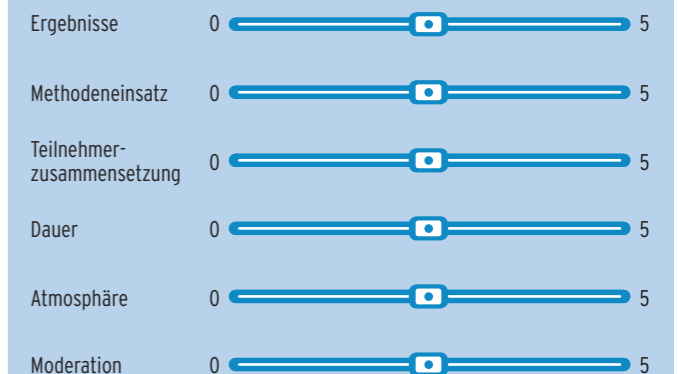
Reflektiere die Reflexion – Nimm dir Zeit, um deine Reflexionszeiträume zu beschauen und festzustellen, was sich bewährt hat und was du zukünftig gerne verändern möchtest.

ERGEBNISSE

- Was sind die zentralen Ergebnisse der Reflexion?
- Wie werden sie dokumentiert und archiviert?
- An wen müssen sie bis wann weiter geleitet werden?
- Wie findet dies statt?
- Wer übernimmt hierfür die Verantwortung?

ERKENNTNISSE

- Was war besonders förderlich/hilfreich in der Vorbereitung und Durchführung der Reflexion?
- Was war hinderlich/problematisch in der Vorbereitung und Durchführung der Reflexion?
- Was schließt du daraus?
- Was nimmst du dir für die nächste Reflexion vor?



Wie bewerten die Teilnehmenden/der/die Gastgeber*in folgende Elemente der Reflexion: 0 = sehr negativ, 5 = perfekt

METHODEN UND MATERIAL

- Anfang/Einstieg
- Reflexionsmethoden
- Übergänge
- Reflexionsmethoden
- Ende/Abschluss

Aufbauend auf deinen bisherigen Überlegungen:

- Welche Methoden passen zum Inhalt der Reflexion?
- Wie werden Anfang, Abschluss und Übergänge gestaltet?

Die Methodenwahl ist für die Qualität **digitaler Reflexion** in gleichem Maße entscheidend. Es gilt Anfänge, Abschlüsse und Übergänge zu gestalten, einen stimmigen Methodenmix anzubieten und die passenden digitalen Werkzeuge hierzu auszuwählen.

SPEZIELLE INGREDIENZEN

Wie könntest du den Reflexionszeitraum etwas würzen, z. B. in dem du gewohnte Muster irritierst. Fange z. B. mit einer Minute Schweigen an oder einer Fokussing Übung, die die Konzentration der Teilnehmenden fördert. Die Konzentration auf den eigenen Atem und die Körperwahrnehmung sind hierzu hilfreiche Mittel.

