

Reflexion	Gefühlsdiagramm	
-----------	------------------------	--

Das Gefühlsdiagramm wird in Form eines Koordinatensystems auf ein großes Plakat gezeichnet. Die y-Achse ist die Zufriedenheitsachse und wird von -10 bis +10 beschriftet. Auf der x-Achse, welche die Tätigkeitsachse ist, werden in chronologischer Reihenfolge die Fortbildungstage 1–5 eingetragen. Idealerweise sollte jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen Stift in eigener Farbe haben oder sich ein eignes Symbol ausdenken. Das Gefühlsdiagramm sollte von Anfang der Fortbildung an bestehen. Am Ende jedes Fortbildungstages markieren alle Teilnehmer den aktuellen Gefühlszustand (+10 = voll zufrieden bis -10 = voll unzufrieden) auf dem Diagramm. Somit entsteht im Laufe der Zeit ein Diagramm der Stimmungen.

Reflexion	Kugellager	
-----------	-------------------	--

Die Teilnehmer gehen zu zwei gleich großen Gruppen zusammen. Dabei bildet die erste Gruppe einen Innenkreis und die zweite Gruppe einen Außenkreis. Je ein Teilnehmer aus dem Außenkreis sollte einem Teilnehmer aus dem Innenkreis gegenüber sitzen oder -stehen und die so gebildeten Paare sollten einander zugewandt sein.

Die Gruppe bekommt dann eine Reflexionsfrage, über die sich jeweils die Paare austauschen sollen, z. B.: Was war in dieser Woche eine besonders wichtige Erkenntnis für mich? Der Innenkreis hat hierbei die Aufgabe, das Erlebnis zu berichten, der Außenkreis hört dabei zu und stellt Nachfragen. Das Ganze sollte ein paar Minuten dauern. Danach stehen alle auf ein Zeichen des Moderators auf und gehen drei Plätze weiter; hierbei ist zu beachten, dass sich der Innen- und Außenkreis jeweils in entgegengesetzte Richtungen bewegen sollten, damit sich anschließend neue Gesprächspartner gegenüber sitzen. Nun sind die Rollen vertauscht: Der Außenkreis soll berichten und der Innenkreis nachfragen.

Es können sich weitere Runden anschließen, wobei die Kugellager-Reflexion meist über vier oder fünf Runden geht. Möglich ist auch, in jeder Runde eine neue Reflexionsfrage zu stellen.

Reflexion	Feedback Seminarleitung	
-----------	--------------------------------	--

Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit zum Feedback. Dazu können sie einmal einen von der Seminarleitung ausgeteilten Fragebogen ausfüllen. Oder es gibt die Möglichkeit der offenen Methode in Form eines Briefs an die Seminarleitung. Dort können die Teilnehmer mitteilen, was sie zur Fortbildung zurückmelden möchten.