

ANALYTISCHE REFLEXION

- **Reflexionsweg:** ZERTEILEN - PRÜFEN - BEURTEILEN - ERKLÄREN
- **Reflexion:** In der analytischen Reflexion geht es darum, Sachverhalte mit dem Ziel zu durchdringen, Fach- und Sachkompetenz aufzubauen. Zu den Sachverhalten zählen - abhängig von der Zielgruppe - Konzepte, Methoden, Prozesse, Regeln, Glaubenssätze, Konflikte usw.. Zur Vereinfachung zerteile ich den Sachverhalt in überschaubare Unterasspekte und prüfe diese auf Zusammenhänge, Ursachen, Wirkung, Vorteile, Möglichkeiten, Alternativen usw.. Mit der dabei erworbenen Sachkompetenz kann ich die Teile und das Ganze beurteilen, erklären, anwenden und gestalten. Im Zerteilen, Verlangensamen und Einfrieren analysiere ich komplexe Problemsituationen und erhalte Handlungs- und Lösungsoptionen. Als Trainer/in halte ich mich mit meinen Lösungen zurück und inszeniere: „Sapere aude“ - „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“ (Kant)
- **Techniken:** Unterscheiden, **Zerteilen**, Herausarbeiten, Entschleunigen, Anhalten, **Vereinfachen**, Verkleinern, Vergrößern, Distanzieren, Entspannen, Verlagern, Vertagen, **Analysieren**, Orientieren, **Prüfen, Erproben**, Hinterfragen, Untersuchen, **Beurteilen**, Begründen, **Erklären**, Zusammensetzen, Ordnen, Strukturieren, Vernetzen, Visualisieren, Präsentieren...
- **Reflexionsfragen:** Wie erkläre ich mir das? Wie kann ich das vereinfachen? Welche Alternativen habe ich? Wie kann ich das neu zusammensetzen und gestalten? Welche Erkenntnisse, Folgerungen und Lösungsstrategien ziehe ich daraus? ...

HERMENEUTISCHE REFLEXION

- **Reflexionsweg:** 1) HINEINVERSETZEN - VORVERSTÄNDNIS NUTZEN - PERSPEKTIVEN WECHSELN
2) INTERPRETIEREN - SINNZUSAMMENHÄNGE VERNETZEN - VERSTEHEN
- **Reflexion:** In der hermeneutischen Reflexion geht es um die Auslegung von Mitteilungen und hier vor allem von Verhalten. Will ich einen Menschen und sein Verhalten verstehen, versetze ich mich in seine Situation. Dabei bringe ich mein Wissen und meine Erfahrung als Vorverständnis ein und weiß, auch negatives Verhalten macht Sinn für den, der es zeigt. Im Wechsel der Perspektiven interpretiere und vernetze ich die Zusammenhänge. So deute ich den Sinn und das Ziel des Verhaltens und kann situationskompetent reagieren. Lebenswichtig sind für mich die Fragen: Was hat es mit mir zu tun? Wie bin ich als Mensch unter Menschen unterwegs?
- **Techniken:** Einfühlen, **Hineinversetzen**, Nachempfinden, **Perspektivenwechsel**, Spiegeln, Paraphrasieren, Zirkuläres-Fragen, Doppeln, **Interpretieren**, Auslegen, Bewerten, Deuten, Umdeuten, Entschlüsseln, Illustrieren, Übertragen, Modifizieren, **Vernetzen**, Beziehen, Einordnen, Verbinden, **Verstehen**...
- **Reflexionsfragen:** Was sagt mir das? Wie versteht das mein Gegenüber? Was fühlt und denkt mein Gegenüber? Welchen Sinn macht das für den anderen? Wie kann ich das anders deuten? Wie kommt das, was ich sage und tue, bei anderen an? Welche Übertragungen und Gegenübertragungen erkenne ich? Wie bewegt mich das? Was sagt mir mein Bauchgefühl? ...

PHÄNOMENOLOGISCHE REFLEXION

- **Reflexionsweg:** 1) IM ERLEBEN WAHRNEHMEN - BEOBACHTEN - VERMEIDEN: ABLEITEN UND KONSTRUIEREN
2) WERTUNGSFREI BESCHREIBEN - VERMEIDEN: INTERPRETIEREN UND ERKLÄREN
- **Reflexion:** Die phänomenologische Betrachtungsweise dient dazu, Erlebnisse und persönliches Erleben möglichst unbeeinflusst, vorurteils- und wertungsfrei zu reflektieren. Durch genaues Beobachten im Erleben und Beschreiben im Hier und Jetzt des Erlebens erhalte ich selbsterklärende Erkenntnisse und authentische Erfahrungen. Bewährt hat sich, im Anschluss an eine Übung zunächst die Erfahrungen zu sichern, um sie dann für weitere Reflexionen zu nutzen.
- **Techniken:** Überblicken, **Beobachten**, Achtsamkeit-Üben, **Wahrnehmen**, Betrachten, Zuhören, Fühlen, Spüren, Erfassen, Begreifen, Erleben, Erfahren, **Erproben**, Erkennen, **Beschreiben**, Feedback-Geben, Definieren, Zitieren, Übersetzen, Erzählen, Wiedergeben, Aufmalen, Darstellen, Nachmachen, Nachbilden, Nachspielen...
- **Reflexionsfragen:** Was ist „Hier und Jetzt“ geschehen? Was habe ich während der Aktion gedacht und gefühlt? Wie wirkt das auf mich? Welche Fakten gibt es? Wie definiere ich das? Welche Vorurteile und Bewertungen haben meine Beschreibung beeinflusst? Welche Fragen stellen sich? ...

DIALEKTISCHE REFLEXION

- **Reflexionsweg:** 1) STREITEN - DISKUTIEREN - VERSTÄNDNIS ZUR SACHE UND FÜREINANDER GEWINNEN
2) AUF LÖSUNGEN VERSTÄNDIGEN
- **Reflexion:** In der dialektischen Reflexion werden Probleme und Meinungsverschiedenheiten durch Diskussion geklärt. Im fairen Streit um das Für und Wider von These und Antithese gewinnen die Diskussionsteilnehmenden ein neues Verständnis als Synthese. In diesem neuen, tieferen Verständnis zur Sache und füreinander heben sich die Gegensätze auf. Gelingt die Verständigung, ergeben sich Lösungen in den Formen von: Konsens, Kompromiss, Respekt, Toleranz, Empathie, Win-Win, Regelung, Abstimmung, Kooperation...
- **Techniken:** Konfrontieren, **Streiten**, Kritisieren, Gegenüberstellen, Widersprechen, Widerlegen, Positionieren, **Diskutieren**, Infrage-Stellen, Austauschen, Argumentieren, Überzeugen, **Verständigen**, Zuhören, Perspektivenwechsel, Brücken-Bauen, Schlichten, Einigen, Vereinbaren, Regeln, Aushandeln, Vermitteln, Ausgleichen, Abstimmen, Verabreden, **Kooperieren**...
- **Reflexionsfragen:** Was spricht dafür, was spricht dagegen? Ich bin okay, du bist okay - gilt das? Welche Regeln sollen gelten? Wie bekommt jeder das, was er braucht? Wie sieht eine Win-Win Lösung aus? Kooperation - was gehört dazu? ...

SPEKULATIVE REFLEXION

- **Reflexionsweg:** 1) LÖSUNGEN, IDEEN UND SICH SELBST ENTWICKELN, GESTALTEN
2) ERPROBEN - BEWERTEN - VERÄNDERN
- **Reflexion:** Hier geht es um den spekulativen Blick in die Zukunft: Was wäre wenn? Der Perspektivenwechsel ist nach vorne gerichtet und will Veränderungssehnsucht wecken: Was könnte sein? Wer will ich sein? Mit Intuition, Fantasie und Kreativität entwickle ich Ideen, Lösungen und neue Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten. Im Erproben gestalte ich Veränderung und erfahre meine Verantwortung und Selbstwirksamkeit: „Ich kann, weil ich will, was ich muss.“ Ist das Erprobte wertvoll für mich, stellt sich die Aufgabe: Wie will ich das jetzt verwirklichen? Wie lautet - konkret - mein erster Schritt?
- **Techniken:** Hypothetisches-Fragen, Spielen, **Fantasieren**, Träumen, Vorstellen, Wünschen, Ausdenken, **Verändern**, Antizipieren, Assoziieren, Brainstorming, Clustern, **Erfinden**, Entwerfen, **Entdecken**, Konstruieren, Ableiten, Übertragen, Verfremden, Modifizieren, Experimentieren, Konzipieren, **Entwickeln**, Planen, **Gestalten**, Visualisieren, **Erproben**...
- **Reflexionsfragen:** Wo und wie sehe ich mich in Zukunft? Was und wie kann ich anders sehen, denken, fühlen und gestalten? Was fehlt? Was will ich verändern? Welche Vorteile bringt mir das? Welche Chancen sehe ich? Welche Ziele setze ich mir? ...

NACH IMMANUEL KANT SUCHT ETHIK ANTWORTEN AUF DIE FRAGE „WAS SOLL ICH TUN?“. ALS TRAINER/IN FÜR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IST ES MEINE AUFGABE, DIESE FRAGE AUF TAUSENDEINE WEISE ZU GESTALTEN.

REFLEXIONSMETHODEN-HAND

DIE FÜNF GRUNDLEGENDEN REFLEXIONSMETHODEN FÜR DIE TRAININGSPRAXIS IM KONTEXT PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

ANWENDUNG DES FÜNF-FINGER-MODELLS VON EKKEHARD MARTENS
MODIFIZIERT UND INTERPRETIERT VON MARKUS PARUSEL-GROTEFFELD
DIE HAND ERKLÄRT REFLEXION MIT DEN ANSÄTZEN DER WICHTIGSTEN PHILOSOPHISCHEN ERKENNTNISMETHODEN.

IM TRAINING REFLEKTIEREN DIE TEILNEHMENDEN SELBSTSTÄNDIG WÄHREND DER AKTION.
FÜR DIE REFLEXION NACH DER AKTION GILT:

- DIE HANDFLÄCHE SYMBOLISIERT MEINE REFLEXION IN DER ROLLE ALS TRAINER/IN
- IN DER REFLEXION NUTZE ICH DIE METHODENFINGER WECHSELND NACH BEDARF