



LUDWIG-
MAXIMILIANS-
UNIVERSITÄT
MÜNCHEN



Beispielhafte Reflexion mit self-assessment

Reflexionstexte, in denen Sie Ihre **vorliegende Aufgabe im Verhältnis zu Ihrem persönlichen Lernstand analysieren**, helfen im unmittelbaren Lernprozess – Sie **verarbeiten die Inhalte** noch einmal und machen sie sich so bewusst und können sie sich besser merken. Sie liefern sich außerdem selbst einen **Lagebericht**, bekommen so mehr **Klarheit** und können **konkrete Schritte** beschließen.

Sie identifizieren und benennen dabei auf sachlicher Ebene:

- Den Kern der Aufgabe, die Ihnen gestellt ist.
- Wissen und Ressourcen zur Lösung, die Sie bereits besitzen.
- Notwendige Kenntnisse und Fähigkeiten, die Sie noch erwerben oder verbessern müssen.
- Ein oder mehrere Ziele zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Zukunft.
- Nächste Schritte, die Sie unternehmen werden.

Da wir immer als aktiv handelnde Personen zu einer Aufgabe stehen, **lässt sich die emotional-persönliche Ebene nicht einfach davon trennen**. Hier benennen Sie beispielsweise:

- Ängste, Sorgen oder Unsicherheiten in Bezug auf die Aufgabe, Teile davon oder den Rahmen.
- Wünsche, Erwartungen und worauf Sie sich freuen.
- Erfahrungen und die eigene Entwicklung im Vergleich zu einem früheren Zeitpunkt.
- Bedingungen, unter denen Sie gut arbeiten/lernen können und was Ihr Arbeiten/Lernen behindert.
- Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um gute Bedingungen zu schaffen.
- Kooperation und Unterstützung, die Sie von anderen brauchen.

Dabei trainieren Sie Fähigkeiten, die Sie über das Studium hinaus in allen möglichen Lebensbereichen sehr weit bringen können – vor allem auch im Beruf.

Im Folgenden finden Sie beispielhafte Sätze zu den genannten Aspekten. Sie sind als Kurzform zu verstehen und dienen der Illustration.

Aspekt	Beispiel	Anmerkung
Kern der Aufgabe	<i>Bei der Textzusammenfassung geht es darum, die wesentlichen Aussagen strukturiert und in eigenen Worten wiederzugeben. Sie sollte Ausgangsfragen und Ergebnisse, wesentliche Argumente und die theoretischen Bezüge zur Forschung enthalten.</i>	Dieser Aspekt ist nicht so statisch, wie er scheint. Ihr Verständnis oder Ihre Auffassung davon, worin die Aufgabe besteht kann sich im Laufe der Zeit auch verändern.

Wissen und Ressourcen	<i>Ich habe eine Checkliste zur Orientierung. Wenn ich einen konkreten Fahrplan habe, fällt es mir in der Regel leicht, konzentriert und sorgfältig zu arbeiten.</i>	Ressourcen können Materialien sein, aber auch Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten.
Noch zu lernen	<i>Es fällt mir schwer zu priorisieren. Ich habe noch wenig Erfahrung mit dem Paraphrasieren von fremden Texten.</i>	Trennen Sie dabei kleinere und längerfristige Aufgaben – es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.
Ziel	<i>Ich schreibe bis zum Ende des Semesters Zusammenfassungen von drei wichtigen Texten meines Seminars.</i>	Vermeiden Sie Hilfsverben wie ‚möchte‘ oder ‚will‘ – das Wollen ist schon erreicht, ihr Ziel sollte die Umsetzung sein. ¹
Nächste Schritte	<i>Ich gehe zur Schreibberatung und frage nach Tipps zum Paraphrasieren. Ich übe zwei Mal wöchentlich.</i>	Verwenden Sie Verben, die eine möglichst konkrete Handlung beschreiben, so können Sie leichter aktiv werden.
Sorgen	<i>Ich traue mir noch nicht zu, zu erkennen, was am wichtigsten ist und habe Angst, etwas falsch zu verstehen.</i>	Sprechen Sie untereinander – manchen Kommilitonen geht es vermutlich genauso, andere haben vielleicht einen guten Rat.
Wünsche	<i>Ich finde das Thema meines Seminars sehr interessant und wünsche mir, dass ich viel lerne und die Texte gut verstehe.</i>	Eigene Motivationen sind am stärksten – rufen Sie sie also ab.
Entwicklung	<i>Früher habe ich Texte immer von vorn bis hinten akribisch durchgearbeitet, inzwischen habe ich ein besseres Verständnis der typischen Struktur von Texten in meinem Fach.</i>	Der einzig sinnvolle Vergleich ist der mit sich selbst – im Rückblick wird oft klar, dass man nicht bei 0 steht.
Bedingungen	<i>Ich benötige eine Struktur, um bei der Sache zu bleiben. Wenn andere dabei sind, prokrastiniere ich weniger. Ich brauche Ruhe aber keine völlige Stille.</i>	Bedingungen können den Arbeitsplatz, Tageszeit und Dauer, Vorbereitungen und Störfaktoren beinhalten.

¹ Nutzen Sie die sogenannte SMART-Strategie für eine erfolgreiche Planung Ihrer Ziele.



LUDWIG-
MAXIMILIANS-
UNIVERSITÄT
MÜNCHEN



Maßnahmen	<i>Ich kann einer Schreibgruppe beitreten oder eine gründen. Ich kann mir einen Timer für Arbeitsphasen und Pausen stellen. Ich kann in der Bibliothek arbeiten.</i>	Probieren Sie einfach verschiedene Dinge aus, wenn Sie nicht sicher sind.
Hilfe von anderen	<i>Ich brauche von meinem Dozenten klare Arbeitsaufträge. Ich brauche konstruktives Feedback auf meine Übungstexte.</i>	Sagen Sie anderen konkret, was Sie von ihnen brauchen, z.B.: „Ich bin mir unsicher, ob mein Sprachstil so in Ordnung ist und brauche eine Einschätzung von dir.“