

Reflektieren? Gar nicht schwer!

Reflexion und Feedback gehören zu den wichtigsten Eckpfeilern eines Projektes. Reflexion soll für einen konsequenten Verbesserungsprozess sorgen, vermeidet im besten Fall Frust und soll Raum für Gefühle, Ideen und Entscheidungen bieten. Zusammengefasst soll hier (auch wenn es erstmal zusammenhangslos wirkt) der Spaß am Projekt sichergestellt werden.

Regelmäßige Reflexion mit allen Beteiligten und ausreichend Zeit für Reflexion sind daher aus keinem Projektraum wegzudiskutieren. Das gilt insbesondere für beruflich Tätige und Menschen, die auch außerhalb von Reflexionsrunden viele Gedanken kommunizieren, bzw. in kleineren, geschlossenen Runden entwickeln.

Wie gebe ich konstruktives Feedback?

Do's	Don'ts

Fünf Schritte zu einer gelungenen Reflexion:

Keine Reflexion gleicht der anderen und jede Projektform benötigt eine andere Art der Reflexion. Während eine Freizeit oft mit der klassischen „Abendrunde“ (Im schlimmsten Fall Nachtrunde) den Tag beschließt ist bei einer Tagesveranstaltung oft nicht genug Zeit oder Willenskraft da um eine ausführliche Reflexion anzuschließen. Daher hier ein paar Punkte um eine Reflexion dem Rahmen entsprechend zu gestalten

1. **Lege eine Moderation fest!** Eine Hauptmoderation sorgt im besten Fall für eine sortierte und ausgeglichene Reflexionsrunde. Als Moderation ist es deine Aufgabe sicherzustellen, dass alle Beteiligten (die wollen) zu Wort kommen und Raum für alle Herausforderungen des Teams geboten ist. Moderationen achten auf die Einhaltung von Regeln und legen den Rahmen der Reflexion methodisch fest...
2. **Nutzt Reflexionsmethoden!** Die sind nämlich nicht zu unterschätzen! Eine Reflexionsmethode hilft darüber hinwegzukommen, dass Teamende aus der Runde „den Tag gut fanden“ oder „sich dem Gesagten anschließen“. Alle Beteiligten nehmen in einem Projekt unglaublich viele Dinge wahr, welche ihnen im ersten Moment nicht einleuchten mögen. Die richtige Methode hilft dabei diese neuen Aspekte der Gruppendynamik, des Programms, aber auch der Menschen mit denen ihr arbeitet, zu entdecken. Im besten Fall organisiert die Moderation eine Methode. Vielleicht entdeckt ihr im Team eine bestimmte Form, die besonders gut funktioniert oder probiert jedes mal etwas neues aus. Methoden gibt es genug!
3. **Setzt euch Ziele für eure Reflexion! Legt einen Rahmen fest!** Warum reflektieren wir? Klar, einige Aspekte wie die Verbesserung der Inhalte, Kommunikation im Team oder der Emotionale Umgang mit dem Projekt sind oft selbsterklärend. Doch was geht darüber hinaus? Was wollt ihr in eurem Projekt durch Reflexion erreichen? Es lohnt sich, das vorher mit dem Team festzulegen. Zudem ist es angemessen einen Rahmen für eure Reflexion festzulegen. Wie viel Zeit investiert ihr dafür? Welche Themen gehören in die große Runde? Lohnt es sich eventuell für bestimmte Bereiche extra Runden zu etablieren, da garnicht alle an diesem Bereich interessiert sind? Seid euch dabei bewusst, dass etwas zu viel Reflexion immer besser ist als zu wenig, es jedoch nicht schadet ein bestimmtes Thema auch irgendwann mal ruhen zu lassen. Reflexion ist zudem auch nicht hilfreich, wenn sie Kraft für die anstehenden Aufgaben kostet (Stichwort: Nachtrunde).
4. **Stellt Regeln auf!** In eurem Projektrahmen wird es grundsätzlich bereits festgelegte, aber auch unausgesprochene Regeln geben. Nehmt euch die Zeit auch für eure Reflexionen Regeln aufzustellen. Beispiele sind „Lass die anderen aussprechen; Haltet euch an die Methode; Jedes angesprochene Thema ist ernst zu nehmen; Gefühle sind Gefühle und werden respektiert.“ Haltet Regeln vorher schriftlich fest, damit sich Moderation, wie auch Reflektierende bei Nicht-Einhaltung darauf berufen können.
5. **Jede Meinung hat den gleichen Wert!** Bei einer Reflexion darf es im besten Fall keine Hierarchie geben. Auch die Moderation steht abseits der Organisation der Reflexion nicht über den anderen, Hauptamtliche nicht über Ehrenamtlichen und Alte Hasen nicht über neuen Teamenden. Bestimmte Gruppen dürfen und sollen trotzdem ihre persönlichen Ressourcen einbringen. Erfahrung von früheren Maßnahmen, besondere Methoden und Werkzeuge für Lösungsansätze, aber auch neue Ideen außerhalb der Projekt-Blase helfen dem Team immer weiter.

Reflexionsmethoden

Die meisten Veranstaltungen der Ev. Jugend leben davon, dass sie im nachhinein reflektiert werden, um zu schauen, was besser gemacht werden kann. Auch Abendrunden von Sommermaßnahmen oder Konfi-Freizeiten werden oft durch eine Teamrunde abgeschlossen, in denen der Tag reflektiert wird und die Teamenden noch einmal die Möglichkeit haben mit dem Team zu teilen, wie der Tag gelaufen ist und was gut oder schlecht war. Um diese Reflexionen methodisch umzusetzen gibt es verschiedene Reflexionsmethoden, die solche Runden spannender gestalten als nur zu reden. Im Anschluss findest du ein Paar Methoden, die du in deiner nächsten Gruppenreflexion anwenden kannst. Darüber hinaus gibt es aber auch noch verschiedenste andere Methoden. Such dir einfach welche aus und probiere sie.

Aber beachte: nicht alle Reflexionsmethoden sind für alle Altersgruppen oder Settings angemessen. Schau also vorher nach, an wen sich die Methode richtet und was du mit dem Feedback erreichen möchtest.

Daumen

Die Daumen können eine effektive Methode sein, um ein schnelles Stimmungsbild einer Gruppe einzuholen. Hierfür müssen die Teilnehmenden ihren Daumen mit verschlossenen Augen vor sich ausstrecken. Die Gruppenleitung stellt nun eine Frage, auf die positiv, negativ oder solala reagiert werden kann. Diese Reaktion wird mithilfe des Daumens - dargestellt.

- Daumen hoch: Positiv gestimmt
- Daumen zur Seite: Solala
- Daumen runter: Negativ gestimmt

5-Finger

Die Methode wird mündlich durchgeführt. Jedem der fünf Finger wird dafür eine Überschrift zugeordnet:

- Daumen: Das fand ich super
- Zeigefinger: Darauf möchte ich hinweisen
- Mittelfinger: Das hat mir gestunken
- Ringfinger: Das nehme ich mit
- Kleiner Finger: Das kam mir zu kurz

Barometer

Bei der Barometer-Methode werden zu einem Thema zwei Extreme gebildet. Diese Extreme werden durch zwei markante Punkte innerhalb eines Raumes dargestellt. Die Teilnehmenden haben dann die Aufgabe sich innerhalb dieses Spektrums zu bewegen, um so die eigene Meinung darzustellen. Im Anschluss daran hat die Gruppenleitung die Möglichkeit, einzelne Teilnehmende zu ihrem Standpunkt zu befragen, um eine explizitere Meinung zu erhalten.

Smiley-Feedback

Um ein schnelles und aussagekräftiges Feedback einzuholen bietet sich oftmals die "Smiley-Methode" an. Bei dieser werden mit der Hilfe von Emojis Gefühle ausgedrückt. Dafür können ausgedruckte Emojis, Emojis aus dem Internet oder die eigene Mimik verwendet werden. Mit diesen wird dann auf Fragen der Gruppenleitung reagiert. Im Anschluss daran gibt es noch die Möglichkeit zu dem benutzten Emoji Stellung zu beziehen.

Reflexionsmethoden

Wäscheleinen-Feedback

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden reflektieren, indem sie auf eine Karte schreiben und diese an eine im Raum aufgespannte Wäscheleine hängen.

Ablauf

- Eine Wäscheleine wird im Raum gespannt, daran werden Überthemen in einigem Abstand zueinander aufgehängt
- Die Teilnehmenden schreiben je ein Feedback auf eine Karte.
- Die Karten werden nun den Überthemen zugeordnet und an die Wäscheleine gehängt.
- Das Feedback kann im Anschluss laut vorgelesen oder nur im Team besprochen werden

Benötigte Materialien

- Wäscheleine / Schnur
- Karten
- Stifte

Gefühlsmonster

Die Gefühlsmonster umfassen eine Sammlung an Karten, die durch Monster verschiedene Gefühle darstellen. Um diese Karten für ein Feedback zu nutzen bietet es sich an, die Karten auszulegen und den Teilnehmenden die Chance zu geben, zu einer vorher gestellten Frage ein Monster auszuwählen, das die Gefühlslage am besten beschreibt. Nach der Wahl des Monsters bietet es sich gerade bei kleinen Gruppen an, über das gewählte Monster ins Gespräch zu kommen und sich über gewählte Emotionen auszutauschen.

Wichtig ist es dabei, dass die Monster durch Gestik, Mimik oder Aktivitäten unterschiedliche Emotionen ausstrahlen können, die von verschiedenen Personen unterschiedlich gedeutet werden können. Es gibt also keine falsche Deutung der Karte und die individuelle Betrachtung ist die richtige.

Und noch viele mehr!

Wichtig ist, dass ihr eine Reflexionsmethode findet, mit der ihr euch wohlfühlt und die auf das Setting der Gruppe passt. Für eine längere Fahrt oder ein Wochenende bietet es sich zum Beispiel an, ein detaillierteres Feedback einzuholen. Für einzelne Punkte vielleicht eher ein "einfacheres".