

Reflexion am Ende der Stunde bzw. nach einem Spiel

Als Leiter von Sportangeboten (vor allem in Gruppen, die freiwillig teilnehmen, also z.B. bei Gesundheitssportangeboten) sollte man daran interessiert sein, sich stetig zu verbessern. Dazu ist ein Feedback der TN ein gutes Mittel.

Wie oft und auf welche Weise man die Reflexion einsetzt, ist natürlich freigestellt.

Im Folgenden findet ihr ein paar Anregungen.

Wann Reflexion?

- ✓ Nach neuen Spielen
- ✓ Wenn sich der Spielleiter über die Wirkung des Spiels (z.B: Intensität, Wohlbefinden der TN) unsicher ist
- ✓ Nach Wahrnehmungsspielen/Entspannung um das Erfahrene besser zu verarbeiten
- ✓ Am Ende eines Kurses oder einer Freizeit usw. für einen schönen Abschluss
- ✓ ...

Warum Reflexion?

1. Rückmeldung für den Spielleiter (dient seiner fachlichen Verbesserung, seinem Selbstvertrauen, seiner Kenntnis der TN)
2. Probleme können angesprochen werden
3. TN fühlen sich durch die Reflexion für das Stundengestaltung mitverantwortlich – es entsteht eine bessere Identifikation mit dem Kurs und damit ein geringerer Drop-Out

Beispiele für „mehr oder weniger“ anonymes Feedback

1. Abfrage durch Ankleben von Klebepunkten auf eine Skala
Zum Beispiel um die Intensität abzufragen (von zu niedrig bis zu hoch)
2. Blitzlicht
TN sitzen im Kreis und schließen die Augen. Der Spielleiter stellt eine Frage z.B. zum Gefallen des letzten Spiels. Die TN vergeben Punkte von

0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) durch vorstrecken der Finger von null (zwei Fäuste) bis zehn Finger.

Entweder Augen der TN öffnen lassen, um die Wertung der anderen TN zu sehen, oder Augen geschlossen lassen.

3. Wetterkarte

Eignet sich gut, um gleich mehrere Themen abzufragen (Atmosphäre, wie war die Schwierigkeit der Übungen, wie war der theoretische Input...).

Wettersymbole von sonnig bis Hagel oder Gewitter werden zu den jeweiligen Themen gelegt. Soll das ganze wirklich anonym sein, können die Symbole von hinten alle gleich aussehen und werden verdeckt zu den Themen gelegt. Der Spielleiter dreht die Symbole erst am Ende rum.

Beispiele für Reflexionen ohne Anonymität

Sowohl das Nehmen von Feedback als auch das Geben von Feedback ist nicht leicht. Man kann den anderen verletzen, wenn man Kritikpunkte „unsensibel“ formuliert.

1. Personality

Die TN stellen sich als Statue auf, die ihr momentanes Gefühl oder das Gefühl während eines Unterrichtsinhaltes zeigt.

Auch als Endlosschleife möglich (TN steht nicht starr sondern bewegt sich immer gleich).

2. Feedback-Runde

Jeder sagt einen kurzen Satz zu einem bestimmten Thema (z.B: Was habe ich bei der Entspannung gespürt).

3. Wollgewirr

Ein Wollknäuel wird von TN zu TN geworfen. Jeder TN sagt einen kurzen Satz als Rückmeldung. Am Ende entsteht ein Netz. Schön als Ende eines längeren Kurses.

Wenn jeder zwei Rückmeldungen geben soll, kann das Wollknäuel in umgekehrter Reihenfolge zurückgeworfen werden.

Regeln für das Geben von Feedback

Regeln für den Feedback-Geber

1. sachlich formulieren
2. konkret formulieren, möglichst präzise erklären
3. konstruktive Aspekte nennen, nichts was unveränderlich ist
4. nicht analysieren, warum der Feedback-Nehmer sich so verhält
5. Auch Lob ist Feedback!

Regeln für Feedback-Nehmer

Leitidee: Feedback ist ein Geschenk

1. Zuhören, nicht unterbrechen
2. sich nicht rechtfertigen
3. „Geschenk“ mit nach Hause nehmen und die für sich selbst wichtigsten Aspekte überdenken