



## Reflektierendes Tagebuch

Das Schreiben eines reflektierenden Tagebuchs ist ein leistungsfähiges Instrument zur Selbstreflexion und Selbstbewertung. Jede Person hat eine andere Art und Weise, ein reflektierendes Tagebuch zu führen. Bei der Arbeit mit Menschen mit PTBS erleben Freiwillige und andere Arten von Sozialhelfern, die im NGO-Sektor arbeiten, oft Notlagen. Das Schreiben eines Reflexionsprotokolls ist ein sehr wichtiges Instrument zur Beobachtung und Bewertung der eigenen Erfahrungen.

<b>Modul</b>	<b>Kapitel</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Dauer</b>
• Selbstversorgung	• Supervision	• Kleingruppe	• 60 - 90 min

### Stichwörter

Selbstreflexion, Selbst-Erklärung.

### Ziele

Das Instrument kann zur Beschreibung des individuellen Arbeitseinsatzes, zur Bewertung wichtiger Ereignisse in der arbeitsbezogenen Plattform, zur Reflexion der eigenen Gewohnheiten und Verhaltensweisen und zur Förderung der persönlichen Entwicklung verwendet werden.

### Teilnehmer

Die Aktivität eignet sich für die Einzelarbeit, könnte aber auch in einer Gruppenarbeit (Kleingruppe zwischen 7-12 Teilnehmern) mit dem erfahrenen Supervisor eingesetzt werden.

### Beschreibung

Jeder Einzelne hat eine andere Art, ein reflektierendes Tagebuch zu führen. Es gibt jedoch einige allgemeine Punkte, die den Lernenden gegenüber zu verstärken sind. Das sollte es sein:

- Eine Aufzeichnung, die für Sie nützlich ist
- Ein Stichwort zur Erinnerung
- Ehrlich geschrieben
- Das Tagebuch soll Ihnen bei der Produktion Freude bereiten

### Erste Schritte:

- Zeit zum Schreiben reservieren
- Lassen Sie sich Zeit für die Sichtung von Gedanken und Ideen
- Machen Sie sich keine Gedanken über Stil, Präsentation
- Denken Sie daran, dass das Ziel darin besteht, die Reflexion über die Praxis zu erleichtern.
- Finden Sie Beweise, die Ihre Gedanken untermauern: Welche Beweise habe ich für das, was ich gerade geschrieben habe?

## Beginnen Sie mit der Frage:

- Wie sehe ich meine Rolle als Fachmann (Zwecke und Absichten)?
- Warum bin ich ein Profi geworden?
- Für welche Art von Fachmann/Praktikerin halte ich mich?
- An welche Werte glaube ich?

Die Übung ist für das individuelle Schreiben eines reflektierenden Tagebuchs vorgesehen, das zur Reflexion über den eigenen Beruf, die Arbeitsproduktivität und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz genutzt werden kann und bei regelmäßiger Anwendung ein sehr wirkungsvolles Instrument zur Überprüfung dieser Bereiche sein kann. Es ist wichtig, dass diese Aufgabe regelmäßig und konsequent durchgeführt wird.

Wir schließen die Aktivität mit einer Diskussion und einem Feedback der Teilnehmer ab.

## Material

Papier, Stift

## Methode

Selbsterkenntnis, Verinnerlichung, Reflektion.

## Tipps für Trainer

Der Moderator kann eine große Hilfe für Menschen sein, die sich entschieden haben, ein reflektierendes Tagebuch zu schreiben. Er sollte Informationen über die Anweisungen zum Aufschreiben dieser Aktivität anbieten, darüber, was Reflexion bedeutet, wie man ein Supervisionsformular korrekt ausfüllt, usw.

## Quelle (APA)

Entnommen aus: Maclean, S. (2010). Social Work Pocket Guide to Reflective Practice. Lichfield, WS: Kirwin Maclean Associates Ltd.

## Unterlagen

Ja

## Lieferant

Integra-Institut (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Reflektierendes Tagebuch.* Abgerufen am

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme

of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<https://posttraumatic-integration.eu/>