

## Reflexionsfragebogen zur Lernprozessbegeitung

### Herzlich Willkommen zur Selbstreflexion Ihres Lernprozesses!

Hier können Sie Ihr eigenes Lernen reflektieren und sich somit fit machen für den anstehenden Volkshochschulkurs. Außerdem können Sie selbst feststellen, was Sie bereits über das Lernziel oder die Lernziele wissen. Dies soll Ihnen dabei helfen, eigene Ziele für den anstehenden Lernprozess festzulegen.

Folgendes sollten Sie beachten:

1. Das Ziel der Bearbeitung dieser Reflexionsschritte ist, dass Ihr Lernprozess unterstützt wird. Ihr Lernprozess steht daher im Mittelpunkt.
2. Seien Sie somit auch ehrlich zu sich selbst. Nur dann können Sie sich realistische Ziele setzen.
3. Lernen braucht Ruhe und Zeit! Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie benötigen. Stress ist schädlich sowohl für Ihren Lernprozess als auch für diesen Reflexionsprozess.
4. Bitte bringen Sie die Antworten in die Beratung mit. Sie können selbst entscheiden, welche Antworten Sie wie in die Beratung einbringen.
5. Halten Sie Ihre Gedanken für Sie selbst nachvollziehbar fest. Das kann in ganzen Sätzen oder aber auch Stichpunkten sein.
6. Sollte der Platz auf diesem Fragebogen nicht ausreichen, dann nutzen Sie gerne die Rückseite des Blattes oder nehmen Sie sich ein extra Heft.

### Selbstreflexion der eigenen Lernstrategien

Als Vorbereitung auf Ihr/e Lernziel/e in Ihrem anstehenden vhs-Kurs werden Sie in einem ersten Schritt Ihre eigenen, bisherigen Lernstrategien reflektieren.

Dazu werden Sie etwa 30 Minuten Zeit benötigen. Nehmen Sie sich die entsprechende Zeit und Ruhe zur Beantwortung. In einer anschließenden Lernberatung mit Ihrem/r Dozenten/in können Sie dann gemeinsam den Weg zum Lernerfolg finden.

### Reflexionsschritt I: Lernbiographie

Überlegen Sie: An welche gute Lernsituation in einem Kurs oder Seminar erinnern Sie sich in den letzten zwei Jahren. Versuchen Sie sich in diese Situation hineinzusetzen.

- a) Was fühlen Sie, wenn Sie an diese Situation zurückdenken? Halten Sie diese Emotionen fest.

b) Beschreiben Sie diese Situation entlang der folgenden Fragen:

Wann und wo war diese Situation?

Wie sah die Umgebung aus (z.B. der Raum)?

Wer war der Dozent/die Dozentin? Denken Sie hier an die Eigenschaften der Person. Was war besonders?

Wer war in der Gruppe, die mit Ihnen dort war? Denken Sie auch hier vielmehr an Besonderheiten der Gruppe.

Wie wurden Inhalte vermittelt? Gab es eine Präsentation, ein Flipchart, haben Sie am PC gearbeitet? Was fällt Ihnen dazu ein?

c) Zusammenfassend: Was denken Sie, warum war Ihre Motivation in dieser Lernsituation in einem Kurs oder Seminar besonders hoch? Halten Sie Ihre Ideen fest.

d) Überlegen Sie, mit welchen Unterrichtsmitteln Sie besonders gut lernen (z.B. Bücher, Filme, Online Erklärungen). Nennen Sie diese.

e) Beschreiben Sie, wie Sie am liebsten lernen (bspw. in der Gruppe oder alleine, am PC oder mit Büchern, mit Musik oder ganz ruhig).

Versuchen Sie sich nun in eine herausfordernde Lernsituation hineinzudenken.

f) Beschreiben Sie, wie Sie mit dieser Situation umgegangen sind.

g) Erläutern Sie, was Sie gemacht, damit es Ihnen besser ging haben.

Nehmen Sie sich nun einen Tag Zeit und schauen Sie sich Ihre Antworten auf die Fragen morgen wieder an.

**Reflexionsschritt II:** Ihre Erwartungen an den Kurs / den Lerngegenstand

a) Benennen Sie, was Sie ganz konkret in dem nun von Ihnen besuchten VHS-Kurs lernen möchten. (z.B. Begrüßungsformeln, Argumentation in der neuen Sprache etc.)

b) Beschreiben Sie, was Sie einbringen/machen werden, um diese/s Lernziel/e zu erreichen.

c) Was denken Sie, über welches Vorwissen Sie bereits zum Thema Ihres anstehenden VHS-Kurses verfügen? Überlegen Sie dabei ganz genau, was Sie vielleicht wirklich schon können, schon einmal gehört oder gesehen haben und halten Sie diese Punkte fest.

d) Nun überlegen Sie, wie sicher Sie sich im Umgang mit diesem Wissen fühlen. Würden Sie sich zutrauen, dieses Wissen in (einer) konkreten Situation/en anzuwenden? Welche Situation/en fällt/fallen Ihnen dabei ein? Beschreiben Sie diese.

e) Inwieweit fühlen Sie sich durch dieses Wissen in die Lage versetzt, neues Wissen zum Thema zu erlangen, bzw. weiter zu lernen?

Gehen Sie nun in die Lernberatung mit Ihrem/Ihrer Lernprozessbegleiter/in und nehmen Sie Ihre Antworten mit. Sie müssen dort nur das über Ihr Lernen preisgeben, was Sie möchten.

**Reflexionsschritt III:**

Nachdem Sie die Lernberatung mit Ihrem/r Lernprozessbegleiter/in durchlaufen haben, ist es nun an Ihnen sich Meilensteine für Ihren Lernprozess selbst zu setzen.

a) Halten Sie nachfolgend Ihre vereinbarten Meilensteine fest. Formulieren Sie diese so klar wie möglich, sodass Sie später genau wissen, was Ihre Ziele waren. Nutzen Sie dafür ggf. auch einen Kalender. Dort können Sie sich individuelle Fristen eintragen.

Zeitfenster	Name des Meilensteins	Frage zum Meilenstein, wenn die Zeit (lt. Zeitfenster) gekommen ist.
Das Datum legen die Lernenden fest  „3. Feb.“	Diesen Namen legen die Lernenden selbst fest  „Unregelmäßige Verben in Tabelle 3 lerne“	Haben Sie diesen Meilenstein erreicht?  Wenn ja, was hat Ihnen dabei geholfen? ___Textfeld___  Wenn nein, was hat Sie davon abgehalten? ___Textfeld___ Wie könnte der Meilenstein angepasst werden, dass Sie ihn erreichen?

Zeitfenster	Name des Meilensteins	Frage zum Meilenstein, wenn die Zeit (lt. Zeitfenster) gekommen ist.

## Abschluss

Super! Sie haben nun die Selbstreflexion beendet. Wir hoffen, dass Sie durch die einzelnen Reflexionsschritte mehr über Ihren eigenen Lernprozess in Erfahrung bringen konnten und diesen entsprechend der Lernziele angepasst haben. Sie können dadurch nun weitere Lernprozesse gestärkt beschreiten und in Zukunft Ihre Lernprozesse entsprechend anpassen.

Bitte schätzen Sie zum Abschluss noch für sich selbst ein:

Haben Sie Ihre Meilensteine erreicht?

Wenn ja, was hat Ihnen dabei geholfen?

Wenn nein, was hat Sie davon abgehalten?

Halten Sie kurz fest, was Sie über Ihren eigenen Lernprozess gelernt haben.

Wie wollen Sie jetzt weiter lernen?

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem Pilotprojekt!**

*Konzept und Design:*

*Dr. Maria Stimm (Humboldt Universität)*

*Ronny Heinemann*

*Projektleiter Digitale Kompetenzentwicklung*

*Brandenburgischer Volkshochschulverband e.V.*

*Geschäftsstelle*

*Großbeerenstraße 231 / Hs. III*

*14480 Potsdam*

*E-Mail [heinemann@brandenburg.vhs.cloud](mailto:heinemann@brandenburg.vhs.cloud)*

*Web [www.vhs-brb.de](http://www.vhs-brb.de)*