

Vorwort.....	11
--------------	----

Der Reflexionsspiegel – Rahmen und Standbeine

Kapitel I

1. Der äußere Rahmen	19
1.1 Der Begriff „Reflexion“ und die Bedeutung von Reflexion im Training.....	20
1.2 Das Prozessmodell der Reflexionsarbeit – Welches Ergebnis haben die ganzen Vorüberlegungen?	25
2. Der innere Rahmen: Phasen im Training – Wann reflektieren?	29
2.1 Die sechs traditionellen Lernmodelle – In welcher Form reflektieren?	29
2.2 Aktions-Reflexionswelle.....	36
2.3 Von der angeleiteten zur selbstständigen Reflexion – Wer reflektiert?	37
3. Die Standbeine Grundhaltung des Trainers – Wie reflektieren?	40
3.1 Die positive Haltung des Trainers	40
3.2 Der Trainer als (Weg-)Begleiter	41
3.3 Der Trainer als Resonanzkörper.....	42
3.4 Der Trainer als „Arzt“	43
3.5 Allgemeine Grundsätze und Prinzipien..... der Trainergrundhaltung	44

Kapitel II **Der Reflexionsspiegel – Vier Drehpunkte**

1. Erster Drehpunkt: Ziele der Reflexion	
– Wozu reflektieren?	49
1.1 Der Zielbegriff	50
1.2 Zielorientiert arbeiten	52
1.3 Den Horizont erweitern – Strukturen verstehen	56
– Das Modell der logischen Ebenen nach Dilts	56
– Die Wunderfrage	59
– Zielführende Schlüsselsätze bilden	61
– Mit der Zielskala arbeiten	62
1.4 Übergeordnete Lernziele	64
1.5 Evaluation der Ziele	65
2. Zweiter Drehpunkt: Phasen der Reflexion	
– Welche Ebene soll angesprochen werden?	66
2.1 Ergebnis- und Prozessfrage – Reflektieren in zwei Stufen	66
2.2 Reflexionsspirale – Reflektieren in drei Stufen	67
2.3 Moderierte Reflexion – Reflektieren in sechs Stufen	69
2.4 Filtermodell – Reflektieren in sechs Stufen	72
2.5 Vertiefung und Emporhebung in der Reflexion	
– Reflektieren in sieben Stufen	74
2.6 Neues Phasenmodell für die Reflexion von	
Aktionen in Entwicklungsprozessen	75
3. Dritter Drehpunkt: Aktivierende Methoden in der	
Reflexion – Mit was trainieren?	78
3.1 Reflexion der Gesamtgruppe – Gesamteinschätzung –	
Assessment	81
– Teamrollenverteilung	81
– Verkehrszeichen	83
– Assessment im Profil	85
– Gruppen-Fragebogen	88
– TEAMometer	90
– Rückmeldung zur Zusammenarbeit im Team	93
3.2 Reflexion zu den Trainingszielen	95
– Der verwunschene Kreis	95
– Warenkorb	97
– Taschenziel	99
– Das Wunsch-Teammitglied	100

3.3	Allgemeine Reflexionen	102	
	– Ein-Wort-Reflexion	102	Kurze Reflexionen
	– Eigenlob-Blitzlicht	104	
	– Adjektive	105	
	– Streichholz	107	
	– Empathie/In Deinen Schuhen	108	
	– Das Mikrofon	110	
	– Magische Momente	111	
	– Stein/Apfel – Gegenstände	113	
	– Fingerauswertung	115	
	– Eine Handvoll Reflexionen	117	
	– Momentaufnahme/Standbild	119	
	– Standogramm	120	
	– „+ ! ?“	122	
	– Autoritätsreihe	124	„Mittelmaß“
	– Der Videoclip	126	
	– Turmbau zu Babel	127	
	– Galerie der Bilder	129	
	– Geheimnisbörse	131	
	– Reflexionen mit Würfeln	132	
	– Speichenrad	136	
	– Der Thron	138	
	– Kartenspiel	139	
	– All change	141	
	– Standpunkt, Gegenstandspunkt und Kompromisspunkt	143	
	– (Natur-)Gegenstände	145	
	– Speed-Dating	147	
	– Schlagabtausch	148	
	– Der Baum der Erkenntnis	150	
	– Labeln	152	Tief greifende Reflexionen
	– Aufstellung	156	
	– Modell-Männchen	158	
	– Seilschaft	162	
	– Die Hüte	164	
3.4	Reflexion als roter Faden	166	
	– Matrix der Teamrollen	166	
	– Scaling	168	
	– Lernpartnerschaften	170	

– Kartensatz mit „Sammelkarten“	172
– Reflexionsmetapher Arzt (Dr.-House-Methode)	174
– Persönliche Entwicklungsmatrix	175
– Entwicklungslinie	177
– Aufstellen im Koordinatensystem	179
3.5 Reflexion Nachhaltigkeit	181
– Der persönliche Beitrag.....	181
– Gedanken der Teilnehmenden zum Transfer	183
– Mini-Open-Space	185
– Mülleimer und Schatzkiste	187
– Frage- und Antwortknoten	189
4. Vierter Drehpunkt: Dokumentation, Verschriftlichung, Visualisierung – Wo stehen die Ergebnisse?	191

Kapitel III **Der Reflexionsspiegel – Die Spiegelfläche und die Rückseite des Spiegels**

1. Die Spiegelfläche: Zielorientierte Reflexionsfragen	
– Welches Thema reflektieren?	199
1.1 Die Wirkung einzelner Wörter.....	199
– „Sondern“ – Hinwendung zum Positiven	200
– „Das ist vergleichbar mit “ – Positive Bilder nutzen	200
– „Immer“ – Konkretisieren, klein und überschaubar machen	201
– Dem „aber“ ein „und“ entgegensetzen	202
1.2 Aktives Fragen.....	202
– Offene konstruktive W-Fragen – um ziel- und lösungsorientiert zu arbeiten	203
– In kleinen Schritten fragen – bearbeitbar bleiben, Erfolge sichtbar machen.....	203
– Umdeutung und Übersetzung für den Alltag – Reframing und ressourcenorientierte Fragen.....	204
– „VW-Regel“ – aus Vorwürfen Wünsche machen	204
– Zirkuläres Fragen.....	205
1.3 Aktives Zuhören und Doppeln	206
1.4 Aktive Rückmeldung – Der Trainer bezieht Stellung	208

1.5	Reflexionsfragen zu einzelnen Themen	209
	– ES – Die Aufgabe der Gruppe	210
	– ICH – Persönliche Motive der Teilnehmer.....	211
	– WIR – Interaktion der Teilnehmer	212
	– GLOBE – Einflussnehmendes Umfeld.....	217
1.6	Tipps und Fallstricke zur Fragestellung	218
2.	Die Spiegelrückseite: Arbeit mit Denkmodellen	
	– Womit reflektieren?	219
2.1	Eisberg-Modell.....	220
	– Modellvorstellung	220
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	220
2.2	TZI (Themenzentrierte Interaktion)	222
	– Modellvorstellung	222
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	224
2.3	Fünf Kanäle der Kommunikation	226
	– Modellvorstellung	226
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	227
2.4	SWOT-Analyse	229
	– Modellvorstellung	229
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	231
2.5	Riemann-Thomann-Kreuz (Polaritätenmodell)	232
	– Modellvorstellung	232
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	234
2.6	Teamrollen nach Belbin	238
	– Modellvorstellung	238
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	241
2.7	Wertequadrat	242
	– Modellvorstellung	242
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	243
2.8	Die vier Zimmer der Veränderung	244
	– Modellvorstellung	244
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	246
2.9	Phasen in der Teamentwicklung	248
	– Modellvorstellung	248
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	250
2.10	Portfolio der Umsetzungsideen	252
	– Modellvorstellung	252
	– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	252

2.11 Inneres Team	254
– Modellvorstellung	254
– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	255
2.12 Teufelskreis	257
– Modellvorstellung	257
– Das Modell in Bezug auf Reflexionen	258

Kapitel IV **Die Umsetzung und Praxisbeispiele**

1. Planung einer Reflexion und Überwindung der typischen Fallstricke	263
1.1 Checkliste zur Planung.....	263
1.2 Fallen beim Reflektieren – und wie man sie	265
umgehen kann	265
– Die Falle des „festen Drehbuches“	267
– Die Falle der „Wiederholung derselben Reflexion“	267
– Die Falle der „Strukturlosigkeit“	268
– Die Falle „Spaßige Aktionen statt mühsame Reflexionen“ ..	269
– Die Falle „Missachtung der Teilnehmerbedürfnisse“	270
– Die Falle „Tolerieren von schweigenden Teilnehmenden“ ...	270
– Die Falle „Wiederholen der Meinung der Vorredner“	271
– Die Falle „blockierende Teilnehmende“	272
– Die Falle „Angst vor dem Knackpunkt“	272
– Umgang mit ungewollten Vertiefungen und weinenden Teilnehmenden	273
2. Praxisbeispiele	275
2.1 Aufgaben- und Rollenklärung	275
2.2 Lerngemeinschaft – Lernen fördern	279
2.3 Kommunikation fördern.....	281
2.4 Überwindung einer inneren Blockade.....	287
2.5 Führung von sich und anderen reflektieren.....	291
2.6 Vertrauen fördern	294
2.7 Fusion.....	296

Anhang.....	301
--------------------	------------