

Selbstreflexion

Selbstreflexion initiieren

- Gibt es einen speziellen Anlass, etwa eine Weichenstellung, Misserfolge oder Konflikte, die mich dazu bringen, über mich selbst nachzudenken?
- Bin ich im Alltag so in Routinen verhaftet, dass ich schon gar nicht mehr über mich selbst nachdenke? Wie überwinde ich das?
- Bin ich, wie ein Hamster im Laufrad, so stark zeitlich eingebunden, dass ich mir keine Zeit nehme, über mich selbst nachzudenken? Wie überwinde ich das?
- Besteht die Gefahr, dass ich schlecht vor mir selbst dastehe, wenn ich über mich selbst nachdenke? Wie verhindere ich das?
- Fällt es mir schwer, genau zu wissen, wer ich eigentlich bin? Wie schaffe ich es trotzdem?

Sich selbst beurteilen: Selbstreflexion fokussieren

- Worüber genau will ich über mich selbst mehr wissen?
- Was sind geeignete Quellen um Informationen über mich zu gewinnen?

Informationen über mich selbst gewinnen

- Welche direkten Rückmeldungen erhalte ich zu mir?
- Welche indirekten Rückmeldungen erhalte ich zu mir?
- Wie war ich (in diesem Bereich) früher? Wie werde ich in Zukunft sein? Wie könnte bzw. möchte ich in Zukunft sein?
- Wie bin ich (in diesem Bereich) im Vergleich zu anderen Personen in diesem Bereich?
- Wie bin ich in diesem Bereich im Vergleich zu anderen Bereichen meines Handelns?
- Wie bin ich im Vergleich zu einem Set von Kriterien, die ich zugrunde legen kann?

Affekte bzw. Emotionen kalibrieren

- Wie überwinde ich (zu) starke negative Emotionen bzw. Affekte wie Stress, Ärger oder Unsicherheit, die mich bei der Selbstreflexion stören?
- Wie überwinde ich (zu) starke positive Emotionen bzw. Affekte, etwa zu hohe Selbstzufriedenheit, die mich bei der Selbstreflexion stören?

Sich selbst beurteilen: Hinterfragen und erklären

- „Wer bin ich?\": Wo stehe ich im Licht der verschiedenen gewonnenen Informationen wirklich?
- Wie bin ich im Vergleich zu meinem Idealbild von mir bzw. meinen moralischen Anforderung an mich selbst?
- Worauf führe ich dies zurück?

Konsequenzen erarbeiten

- Kann bzw. muss ich mein Handeln ändern? Wie sollte ich handeln?
- Wo muss ich mein tatsächliches oder ideales Bild von mir selbst korrigieren oder erweitern?
- Wo muss ich meine persönlichen Werte korrigieren oder erweitern?

Sozialkompetenz – Präzisierung im DQR

Sozialkompetenz – Präzisierung im DQR	
3	<p>Die Absolventinnen und Absolventen verfügen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • über die Bereitschaft und Befähigung, soziale Beziehungen zu leben und zu gestalten, Zuwendungen und Spannungen zu erfassen und zu verstehen sowie sich mit Anderen • rational und verantwortungsbewusst auseinander zu setzen und zu verständigen; • über Eigenschaften wie soziale Verantwortung und Solidarität; • verfügen über die Bereitschaft und Befähigung, kommunikative Situationen zu verstehen und zu gestalten; • über Kompetenzen, eigene Absichten und Bedürfnisse sowie die der Partner wahrzunehmen, zu verstehen, darzustellen und punktuell Unterstützung anzubieten; • über die Bereitschaft und Befähigung, die Lern- oder Arbeitsumgebung mitzugestalten sowie Abläufe und Ergebnisse adressatenbezogen darzustellen.
4	<p>Die Absolventinnen und Absolventen verfügen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • über die Bereitschaft und Befähigung, soziale Beziehungen zu leben und zu gestalten, Zuwendungen und Spannungen zu erfassen und zu verstehen sowie sich mit Anderen rational und verantwortungsbewusst auseinander zu setzen und zu verständigen; • über Eigenschaften wie soziale Verantwortung und Solidarität; • über die Bereitschaft und Befähigung, kommunikative Situationen zu verstehen und zu gestalten; • über Kompetenzen, eigene Absichten und Bedürfnisse sowie die der Partner wahrzunehmen, zu verstehen, darzustellen sowie kontinuierlich Unterstützung anzubieten; • über die Bereitschaft und Befähigung zu zielgerichtetem, planmäßigem Vorgehen bei der Bearbeitung von Aufgaben und Problemen (zum Beispiel bei der Planung der Arbeitsschritte)

Beschreibung für die Qualifikationstypen Berufsvorbereitungsjahr (BVJ), Duale Berufsausbildung (2-jährige Ausbildungen) und Duale Berufsausbildung (3- und 3 ½ jährige Ausbildungen) gemäß Anlage zum Gemeinsamen Beschluss der Kultusministerkonferenz, des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, der Wirtschaftsministerkonferenz und des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie zur Einführung des Deutschen Qualifikationsrahmen für Lebenslanges Lernen (DQR). Siehe Koordinierungsstelle (Bund-Länder-Koordinierungsstelle für den Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen). (2013). Handbuch zum Deutschen Qualifikationsrahmen.

DQR-Niveau	Selbständigkeit – Präzisierung im DQR
2	<p>Die Schüler erwerben die Fähigkeiten, Arbeitsaufträge weitgehend unter Anleitung verantwortungsbewusst zu planen, durchzuführen und die Ergebnisse zu reflektieren. Die Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erhalten einen Einblick in die Berufe des Berufsfeldes; • erfahren Anforderungen der Arbeitswelt; • erkennen Gefahren im Arbeitsumfeld und reagieren angemessen; • entwickeln Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein; übernehmen Verantwortung für sich und für andere; • erwerben grundlegende Lern- und Arbeitstechniken; • entwickeln die Bereitschaft sich eigenständig Wissen anzueignen; • nutzen Medien kompetent und angemessen
3	<p>Die Absolventinnen und Absolventen verfügen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • über die Bereitschaft und Befähigung, sich in beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen sachgerecht durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten; • über die Bereitschaft und Befähigung, als individuelle Persönlichkeit die Entwicklungschancen, Anforderungen und Einschränkungen in Familie, Beruf und öffentlichem Leben zu klären, zu durchdenken und zu beurteilen, eigene Begabungen zu entfalten sowie Lebenspläne zu fassen und fortzuentwickeln; • über Eigenschaften wie Eigenständigkeit, Kritikfähigkeit, Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit, Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein sowie durchdachte Wertvorstellungen und die selbstbestimmte Bindung an Werte; • über die Bereitschaft und Befähigung, auch in weniger bekannten Kontexten selbständig und verantwortungsbewusst zu lernen oder zu arbeiten sowie das Handeln anderer einzuschätzen. • über die Bereitschaft und Befähigung, im Beruf und über den Berufsbereich hinaus Lernberatungen nachzufragen und verschiedene Lernhilfen auszuwählen.
4	<p>Die Absolventinnen und Absolventen verfügen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • über die Bereitschaft und Befähigung, sich in beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen sachgerecht durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten; • über die Bereitschaft und Befähigung, als individuelle Persönlichkeit die Entwicklungschancen, Anforderungen und Einschränkungen in Familie, Beruf und öffentlichem Leben zu klären, zu durchdenken und zu beurteilen, eigene Begabungen zu entfalten sowie Lebenspläne zu fassen und fortzuentwickeln; • über Eigenschaften wie Eigenständigkeit, Kritikfähigkeit, Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit, Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein sowie durchdachte Wertvorstellungen und die selbstbestimmte Bindung an Werte; • über die Bereitschaft und Befähigung, Informationen über Sachverhalte und Zusammenhänge selbständig und gemeinsam mit Anderen zu verstehen, auszuwerten, in gedankliche Strukturen einzuordnen und zu beantworten; • über die Bereitschaft und Befähigung, im Beruf und über den Berufsbereich hinaus Lerntechniken und Lernstrategien zu entwickeln und diese für lebenslanges Lernen zu nutzen.

Beschreibung für die Qualifikationstypen Berufsvorbereitungsjahr (BVJ), Duale Berufsausbildung (2-jährige Ausbildungen) und Duale Berufsausbildung (3- und 3 ½ jährige Ausbildungen) gemäß Anlage zum Gemeinsamen Beschluss der Kultusministerkonferenz, des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, der Wirtschaftsministerkonferenz und des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie zur Einführung des Deutschen Qualifikationsrahmen für Lebenslanges Lernen (DQR). Siehe Koordinierungsstelle (Bund-Länder-Koordinierungsstelle für den Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen). (2013). Handbuch zum Deutschen Qualifikationsrahmen.

DQR-Niveau	Personale Kompetenz – Präzisierung bei Emmermann & Fastenrath-Danner (2014)
2	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <p>(Kommunikation)</p> <ul style="list-style-type: none"> • formulieren Ich-Botschaften. • hören aktiv zu. • geben und nehmen Feedback. • benennen Kommunikationsstörungen und entwickeln Handlungsalternativen. • nehmen Kontakt zu Gesprächspartnern auf und führen Gespräche nach vorgegebener Struktur durch. • begründen ihre Meinung. • stimmen überzeugenden Argumenten zu. <p>(Teamfähigkeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • bearbeiten Arbeitsaufträge in Einzelarbeit. • bearbeiten Arbeitsaufträge in Partnerarbeit mit wechselnden Partnern. • übernehmen Aufgaben in der Gruppe. <p>(Reflexion)</p> <ul style="list-style-type: none"> • benennen eigene Stärken und Verbesserungsbereiche. • nehmen sich und andere wahr. • überprüfen Ziele nach vorgegebenen Kriterien. • reflektieren eigene und andere Arbeitsergebnisse nach vorgegebenen Kriterien. • reflektieren ihr Verhalten im Umgang mit anderen Menschen nach vorgegebenen Kriterien. <p>(Umgang mit Belastung/Stress)</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Entspannungstechniken durch.
3	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <p>(Kommunikation)</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden Möglichkeiten der verbalen und nonverbalen Kommunikation an. • kennen Gesprächstypen und -phasen. • führen Gespräche sach- und ziel- orientiert. • erkennen und lösen Konflikte. • formulieren und begründen den eigenen Standpunkt. <p>(Teamfähigkeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • verteilen Aufgaben und Rollen in der Gruppe. • arbeiten selbstständig und ziel- orientiert in der Gruppe. <p>(Reflexion)</p> <ul style="list-style-type: none"> • setzen sich realistische Ziele und überprüfen diese. • bewerten Pläne und revidieren diese ggf. • reflektieren eigene und andere Arbeitsergebnisse. • reflektieren ihr Verhalten im Umgang mit anderen Menschen situations- orientiert. <p>(Umgang mit Belastung/Stress)</p> <ul style="list-style-type: none"> • erläutern Stressoren. • kennen Entspannungstechniken und • wenden diese an.
4	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <p>(Kommunikation)</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen unterschiedliche Gespräche situationsangemessen. • setzen sich diskursiv mit Meinungen auseinander. • kennen Fragetechniken und wenden diese an. • kennen Methoden des Konfliktmanagements und wenden diese an. • kommunizieren auf der Metaebene. <p>(Teamfähigkeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • moderieren Gruppenprozesse. <p>(Reflexion)</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewerten selbstständig eigene und andere Arbeitsplanungen und -ergebnisse. • gehen flexibel mit Situationen um. • reflektieren ihr eigenes und das Handeln anderer und finden Handlungsalternativen. <p>(Umgang mit Belastung/Stress)</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden Methoden des Zeitmanagements an.

Quelle: Emmermann, R. & Fastenrath-Danner, S. (2014). Überfachliche Kompetenzen mit einer didaktischen Jahresplanung systematisch entwickeln. Die berufsbildende Schule, 66 (7/8), 263–268.