

„Was mir geholfen hätte“ – Reflexion persönlicher Erfahrungen

Methodensteckbrief

„Was mir geholfen hätte“ geht auf eine Übung zur Reflexion von Stereotypen („Schubladendenken“) zurück. Es handelt sich um eine Methode biografischer Selbstreflexion. Indem Teilnehmende eigene berufliche und persönliche Erfahrungen reflektieren, können sie in ihrem Handeln als Praxismentor:in neue Perspektiven einnehmen.

Ziele und Einsatzmöglichkeiten:

Durch die Methode sollen pädagogische Fachkräfte angeregt werden, persönliche Erfahrungen während ihrer eigenen Ausbildung zu reflektieren und so Erkenntnisse für ihre aktuelle oder zukünftige Rolle als Praxismentor:in zu gewinnen. Ziel ist es, ein Bewusstsein für eigene Erfahrungen während der Ausbildung zu entwickeln und zu reflektieren, wie diese das eigene Handeln als Praxismentor:in beeinflussen können. Auf Basis dieser Reflexion können Anknüpfungspunkte für die gelingende Begleitung angehender Fachkräfte gefunden werden, um Unterstützungsstrategien zu entwickeln sowie kritische Verhaltensmuster in der Begleitung zu erkennen und zu vermeiden. Durch den Austausch innerhalb der Gruppe profitieren die Teilnehmenden von unterschiedlichen Perspektiven und Erfahrungen.

Durchführung:

1. Phase: Vorbereitung

Die Weiterbildungsleitung gibt eine Einführung zur biografischen Selbstreflexion und erklärt das Ziel der Methode. Da es um persönliche Themen geht, ist es wichtig, einen geschützten Raum zu schaffen. Je nach Gruppenzusammensetzung kann die Phase der Einzelreflexion auch gemeinsam oder im Tandem durchgeführt werden.

2. Phase: Reflexionsfragen

Drei Fragen werden auf drei Flipcharts oder Stellwänden, alternativ auf Moderationskarten, notiert. Jeder Frage wird eine Farbe zugeordnet.

- **Orange:** Haben Sie während Ihrer Ausbildung schwierige oder belastende Situationen erlebt?
- **Blau:** Wie haben Sie sich in dieser Situation gefühlt?
- **Grün:** Was hätte Ihnen in dieser Situation geholfen?

Handlungskompetenz



Selbstkompetenz



Sozialkompetenz

Art der Methode

Reflexion
Sensibilisierung
Zielsetzung

Material

Flipcharts oder Stellwände,
Moderationskarten, Marker,
Notizblätter

Zeit

60 bis 90 Minuten

Die Teilnehmenden bekommen Zeit nachzudenken und schreiben ihre Antworten auf Moderationskarten mit der zur Frage passenden Farbe. Die Karten werden entweder offen an die jeweilige Frage gepinnt oder zunächst gesammelt und anonym angepinnt.

3. Phase: Einzelreflexion

Die Teilnehmenden reflektieren in Einzelarbeit folgende Fragen:

- Hat mein:e Praxismentor:in mir geholfen?
- Was hätte mir als angehender Fachkraft (noch) geholfen?
- Wie würde ich selbst als Praxismentor:in mit dieser Situation umgehen?

4. Phase: Gruppendiskussion

Die Gruppe betrachtet gemeinsam die gesammelten Antworten und tauscht ihre Eindrücke aus. Es wird diskutiert, welche Erfahrungen besonders häufig vorkommen. Die Teilnehmenden überlegen gemeinsam, welche Verhaltensweisen sie als Praxisanleitung vermeiden möchten und welche Unterstützungsstrategien sie gegenüber angehenden Fachkräften stattdessen anwenden könnten.

5. Phase: Abschluss und Transfer

Die Teilnehmer:innen können berichten und für sich persönlich festhalten, was sie bei der Begleitung angehender Fachkräfte zukünftig stärker berücksichtigen möchten. Zusätzlich hält die Moderation die besprochenen positiven Handlungsstrategien für Praxismentor:innen auf einem Flipchart fest.

Hinweise für Weiterbildende und Variation:

In der Übung werden vorrangig negative Erfahrungen reflektiert, denn durch die Auseinandersetzung mit ihnen können positive Veränderungspotenziale aufgezeigt werden. Wichtig ist, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem offen über persönliche Erfahrungen gesprochen werden kann.

Statt negativer Erfahrungen können (zusätzlich) auch positive Erlebnisse bzw. Erfahrungen zur Reflexion genutzt und die Rolle der Praxisanleitung dabei beleuchtet werden. Die Ausgangsfrage kann dann lauten: „Welche Situationen aus der Ausbildungszeit sind mir positiv in Erinnerung geblieben und warum? Wo habe ich etwas Entscheidendes gelernt?“

Literatur zum Weiterlesen

Ehlert, Gudrun (2024): Biografiearbeit. Zum Weiterlesen klicken Sie bitte [hier](#) oder scannen den QR-Code (Zugriff: 07.07.2025)



Ludwig, Katja (2019): Vorurteilen, Stereotypen und Diskriminierungen im Kita-Alltag durch biografische Reflexion begegnen. Zum Weiterlesen klicken Sie bitte [hier](#) oder scannen den QR-Code (Zugriff: 07.07.2025)

