

*DIE MACHT VON*

**REFLEXIONSMETHODEN**

*Ein Impuls bei „Erst Lunch, dann Learn“*



*WANN HAST DU HEUTE*  
**INNE GEHALTEN?**

Nimm dir ein paar Sekunden Zeit zum Nachdenken!

*BRAUCHEN WIR REFLEXIONEN,*  
**UM ZU LERNEN UND ZU**  
**WACHSEN?**



# REFLEXION – EINE DEFINITION

Der Begriff **Reflexion** (die) bedeutet „das prüfende/tiefe Nachdenken“ oder „das Widerspiegeln“.

neueswort.de

**2.** das Nachdenken; Überlegung, prüfende Betrachtung

Duden Online-Wörterbuch

Im klassischen Projektmanagement findet die Reflexion zumeist in der Phase des Projektabschlusses statt und wird als „Lessons Learned“ bezeichnet.

expertenReport

Reflexion (aus dem lat. re-flectere) bedeutet soviel wie zurückbeugen, also (im übertragenen Sinne) eine Position oder Haltung einzunehmen, die es einem ermöglicht, Dinge von einem anderen Standpunkt oder aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Hilzensauer, Wolf (2008), bildungsforschung.org

# REFLEXION – EIN VERGLEICH

## ***ARBEITSMODUS***



Nach vorne gebeugt  
am Laptop sitzen und  
arbeiten.

**VS.**

## ***REFLEXIONSMODUS***



Zurücklehnen,  
Innehalten und  
Hinterfragen.

# REFLEXION – WAS MACHEN WIR OHNE SIE?

- + Weniger hinterfragen
- + Fehler wiederholen
- + Unbewusster handeln
- + Introvertierten keine Chance zum Überlegen geben
- + Unsere Stärken & Schwächen weniger wahrnehmen
- + Keine neuen Blickwinkel
- + Weniger überlegte Entscheidungen treffen

# REFLEXION – WAS MACHEN WIR MIT IHR?

+ ~~Weniger~~ hinterfragen

+ Fehler <sup>nicht</sup> wiederholen

+ ~~Unbewusster~~ handeln

+ Introvertierten ~~Keine~~ Chance zum Überlegen geben

+ Unsere Stärken & Schwächen ~~weniger~~ wahrnehmen

+ ~~Keine~~ neuen Blickwinkel

+ ~~Weniger~~ überlegte Entscheidungen treffen

*DAS PROBLEM*

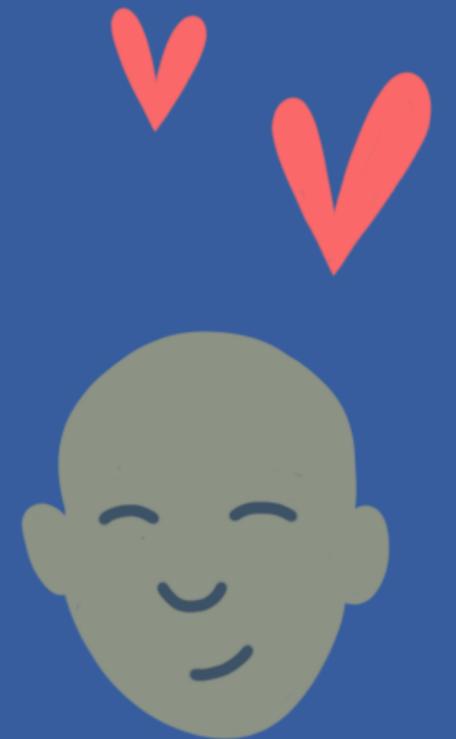
**IN UNSEREM ALLTAG BLEIBT DAFÜR  
MEIST WENIG ZEIT 🥲**

*ES WIRD ZEIT FÜR:*

**MEHR ZEIT FÜRS REFLEKTIEREN!**



*UNSERE LIEBSTEN*  
**REFLEXIONSMETHODEN**



Aufstellungen

Meeting-Beobachtungen

Fünf-Finger-Feedback

Spiral Journal

Dartscheiben-Reflexion

Reflexions-Daily

*UNSERE LIEBSTEN*  
**REFLEXIONSMETHODEN**

Reflexionsfragen im  
Check In / Out

Telefonische  
Abschlussrunde

Retrograph

Five-Times-Why

Retrospektive

# REFLEXIONSMETHODEN AUS DEM QUÄNTCHEN-ALLTAG

- **Reflexions-Daily**

*... lädt an jedem Freitagmorgen zum Rückblicken und Reflektieren der Woche ein.*



**Reflektions-Daily** WORKFLOW 08:15 Uhr

Am Freitag kehren wir in unsere Zoom-Kacheln zurück, reflektieren gemeinsam über unsere Woche & fragen uns:

- Was habe ich dazu gelernt?
- Wo bin ich meinen Zielen näher gekommen?
- Wie habe ich mich gefühlt?
- Wie habe ich anderen geholfen?
- Was habe ich für mich getan?

# REFLEXIONSMETHODEN AUS DEM QUÄNTCHEN-ALLTAG

- **Telefonische Abschlussrunde**

*... sorgt am Ende jeden Schontags für ein Zusammenfassen und Reflektieren des Tages – und für ein bisschen frische Luft und Bewegung nach einem Tag in Zoom.*

- **Diese Reflexionsfragen stellen wir uns dabei:**

- *Was war heute dein AHA-Moment oder HAHA-Moment?*
- *Worauf freust du dich diese Woche?*
- *Was oder wen feierst du diesen Monat?*
- *Wie geht's dir gerade?*



REFLEXIONSMETHODEN

# REFLEXIONSMETHODEN FÜR PROZESSE & PROJEKTE

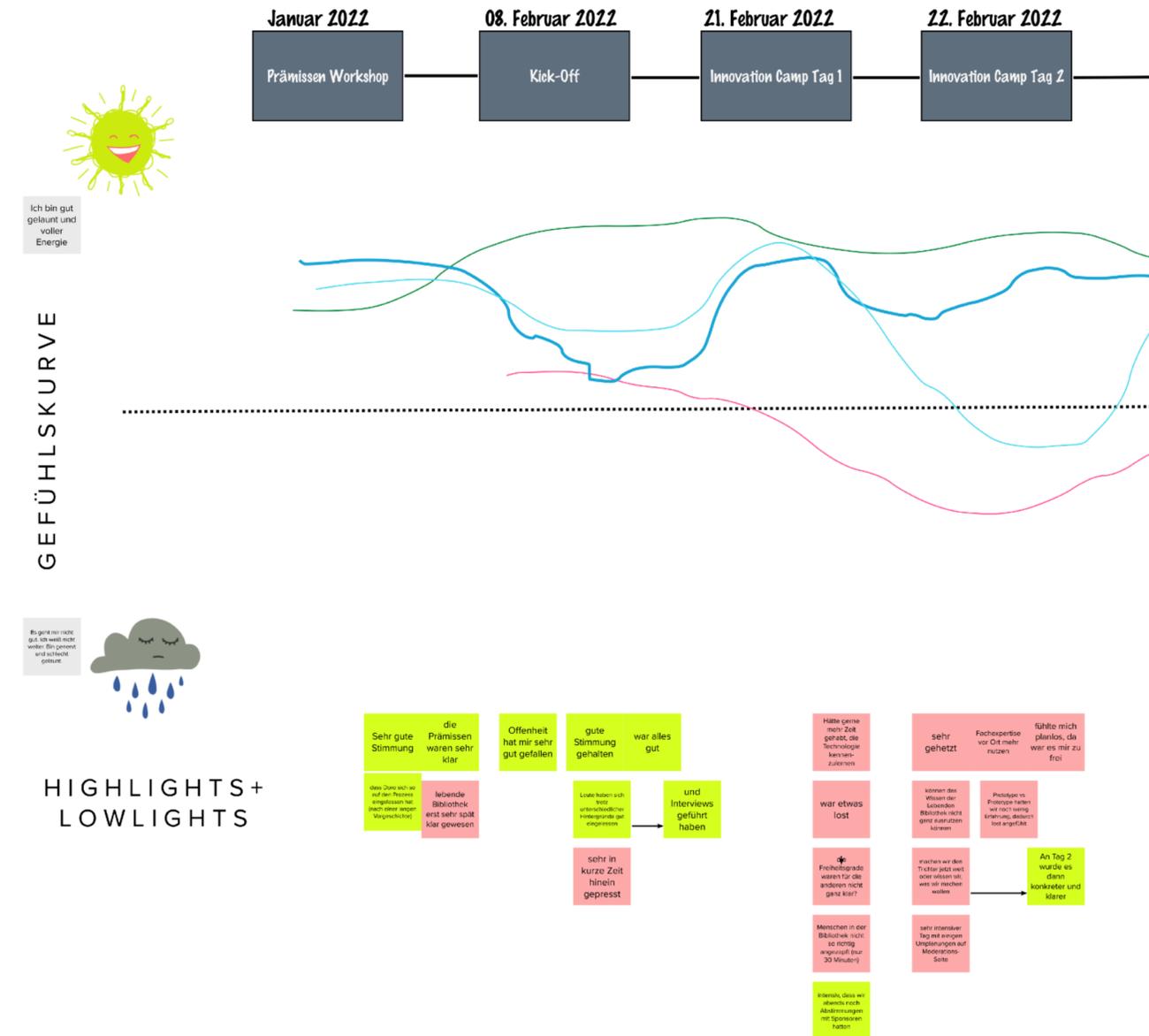
- Retrospektive

... hilft größere Prozesse oder Projekte in einem bestimmten Zeitraum zu reflektieren und Verbesserungsmaßnahmen zu identifizieren.

- Retrograph

... macht die Stimmung der Teammitglieder\*innen im Laufe des Prozesses oder Projektes durch Einzeichnen sichtbar.

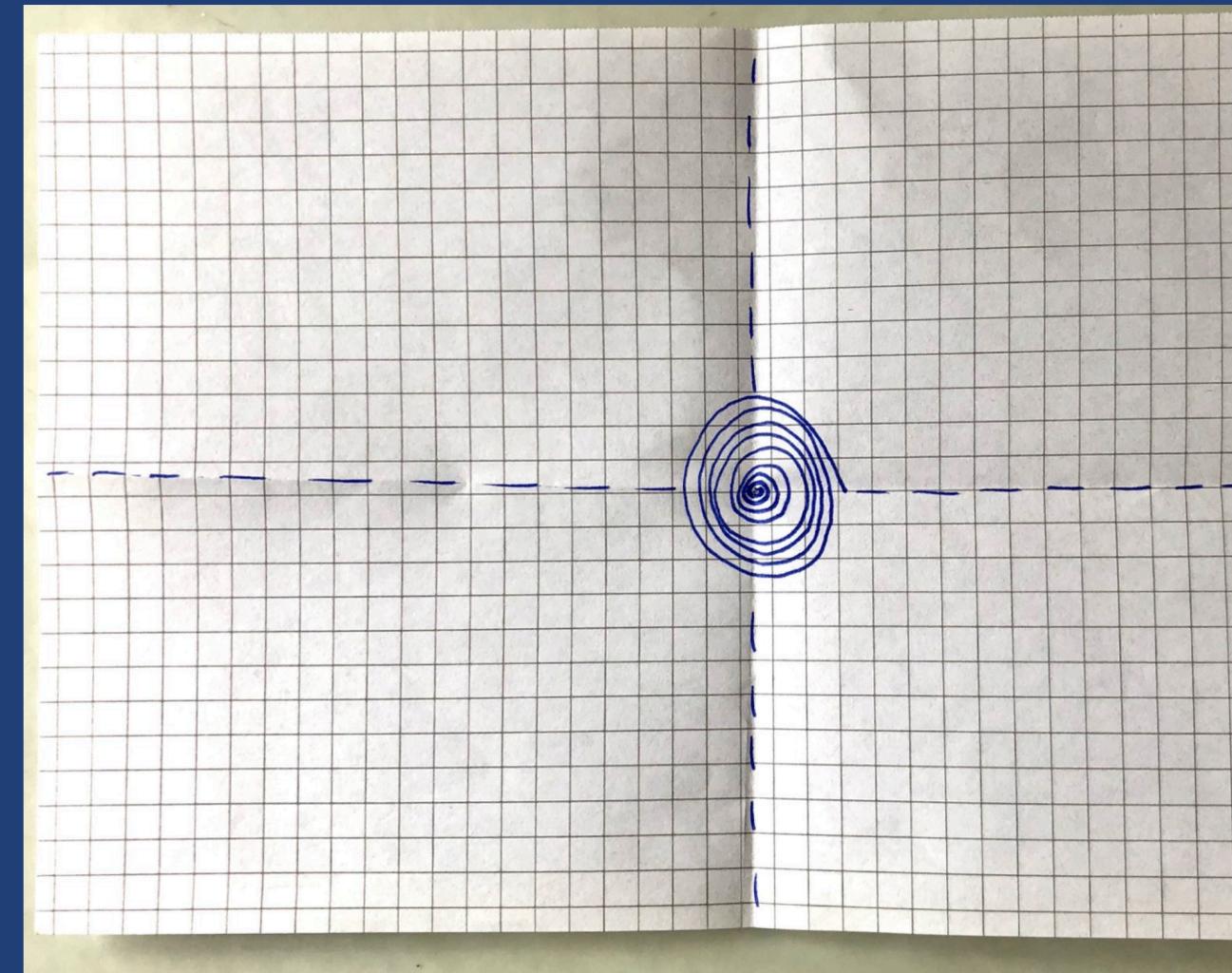
## RETROGRAPH DES PROZESSES



# REFLEXIONSMETHODEN FÜR PROZESSE & PROJEKTE

- **Spiral Journal**

*... dient der persönlichen Selbstreflexion auf einem Blatt Papier und gibt durch das Innehalten und Beantworten von Fragestellungen Fokus.*



*LUST AUF SCHNELLE LÖSUNGEN ...*  
**... FÜRS REFLEKTIEREN**



# REFLEXIONSMETHODEN FÜR WENIG ZEIT

- Reflexionsfragen

*... lassen uns zum Einstieg in ein Thema oder Ausstieg aus dem Tag oder einem gemeinsamen Erlebnis einen kurzen Moment innehalten und sind damit eine der simpelsten Methode zur Reflexion.*

- Reflexionsfragen gibt's hier:

- Check-in/out-Generator: <https://www.checkin-generator.de/>

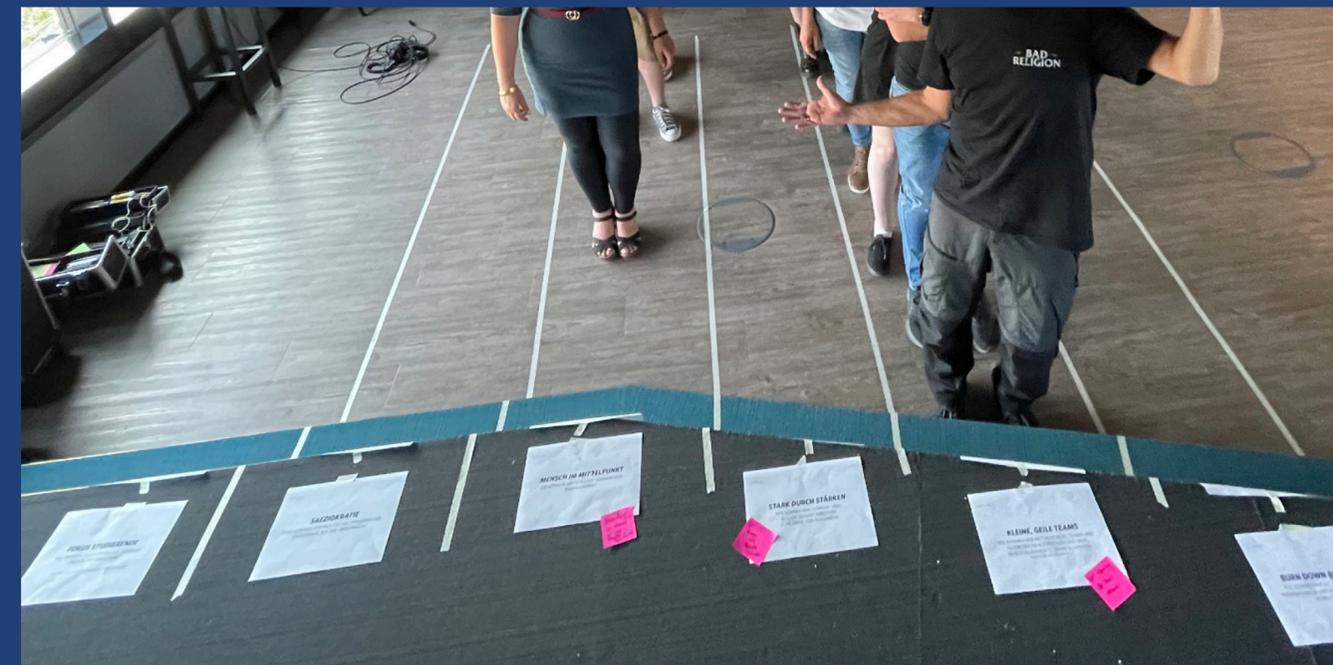
- Digitaler Stuhlkreis: <https://digitaler-stuhlkreis.de/gruppenreflexion>



# REFLEXIONSMETHODEN FÜR WENIG ZEIT

- **Aufstellungen**

*... ermöglichen ein schnelles Sichtbarmachen von Gedanken aller Teilnehmenden anhand eines Zeitstrahls oder vorgegebenen Bereichs im Raum.*



## FRAGEN, DIE BEI DER METHODEN- AUSWAHL HELFEN

1. *Wie viel Zeit hast du fürs Reflektieren?*
2. *Wie viele Personen seid ihr?*
3. *Was ist das Ziel der Reflexion? (Reflexion für sich selbst vs. Reflexion für das Team)*



*WIE SETZE ICH SIE EIN?*  
**WORAUF MUSS ICH ACHTEN?**



WAS BRAUCHT REFLEXION?

## 1. REFLEXION BRAUCHT RUHE

*Ruhe und Entspannung sind der Schlüssel zu einer erfolgreichen Reflexion.*

## 2. REFLEXION BRAUCHT VERTRAUEN

*Reflektieren und Teilen von Beobachtungen erfordert einen sicheren Raum mit gegenseitigem Vertrauen.*

## 3. REFLEXION BRAUCHT ZEIT

*Innehalten und Zurückdenken erfordert eine bewusste zeitliche Unterbrechung des Arbeitens.*



*LASST UNS ZEIT NEHMEN,*  
**UNS ZURÜCKZULEHNEN!**



*UND DAMIT STARTEN WIR JETZT:*

**LASST UNS ZURÜCKLEHNEN  
& REFLEKTIEREN**



*ERSTER AUSTAUSCH ZUR FRAGE:*  
**WANN UND WIE REFLEKTIERT IHR  
IN EUREN ORGANISATIONEN?**



# FLINK VERLINKT



**WIR SIND QUNDG**

[MEHR ÜBER UNS ERFAHRT IHR HIER](#)

**REMOTE-  
WORKSHOP-TIPPS**

[HIER LESEN](#)

**NEWSLETTER  
#ÜBERARBEIT**

[HIER ABONNIEREN](#)

**REMOTE-  
MODERATIONS  
AUSBILDUNG**

[HIER INFORMIEREN](#)

**DIY-QUARTETT-  
WORKSHOP**

[HIER GIBT'S DIE ANLEITUNG](#)

**ENTDECKE UNS  
AUF INSTAGRAM**

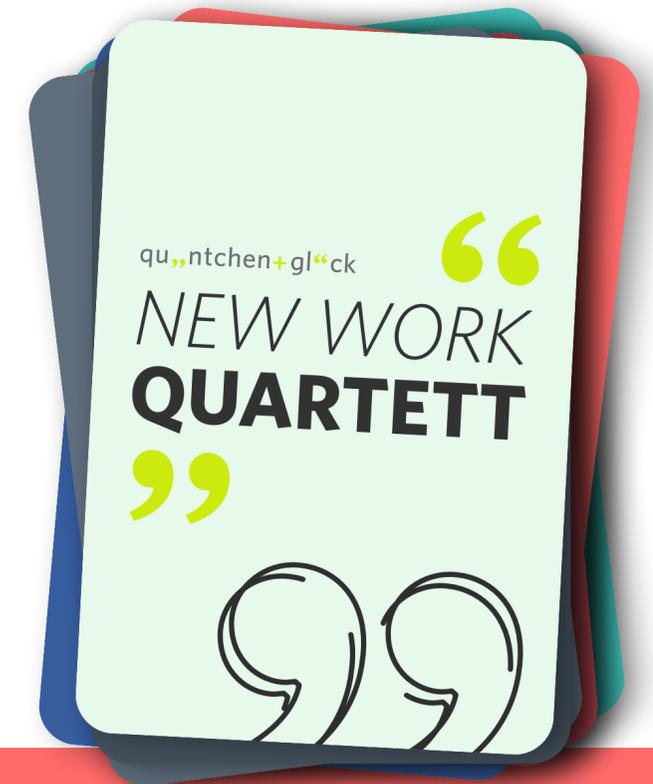
[HIER FOLGEN](#)

**TIPPS FÜR  
INTERAKTIVE  
ONLINE MEETINGS**

[HIER HERUNTERLADEN](#)

**WORKSHOPRÄUME  
MIETEN**

[HIER QUESTSTADT KENNENLERNEN](#)



**NEW WORK  
QUARTETT**

[HIER BESTELLEN](#)



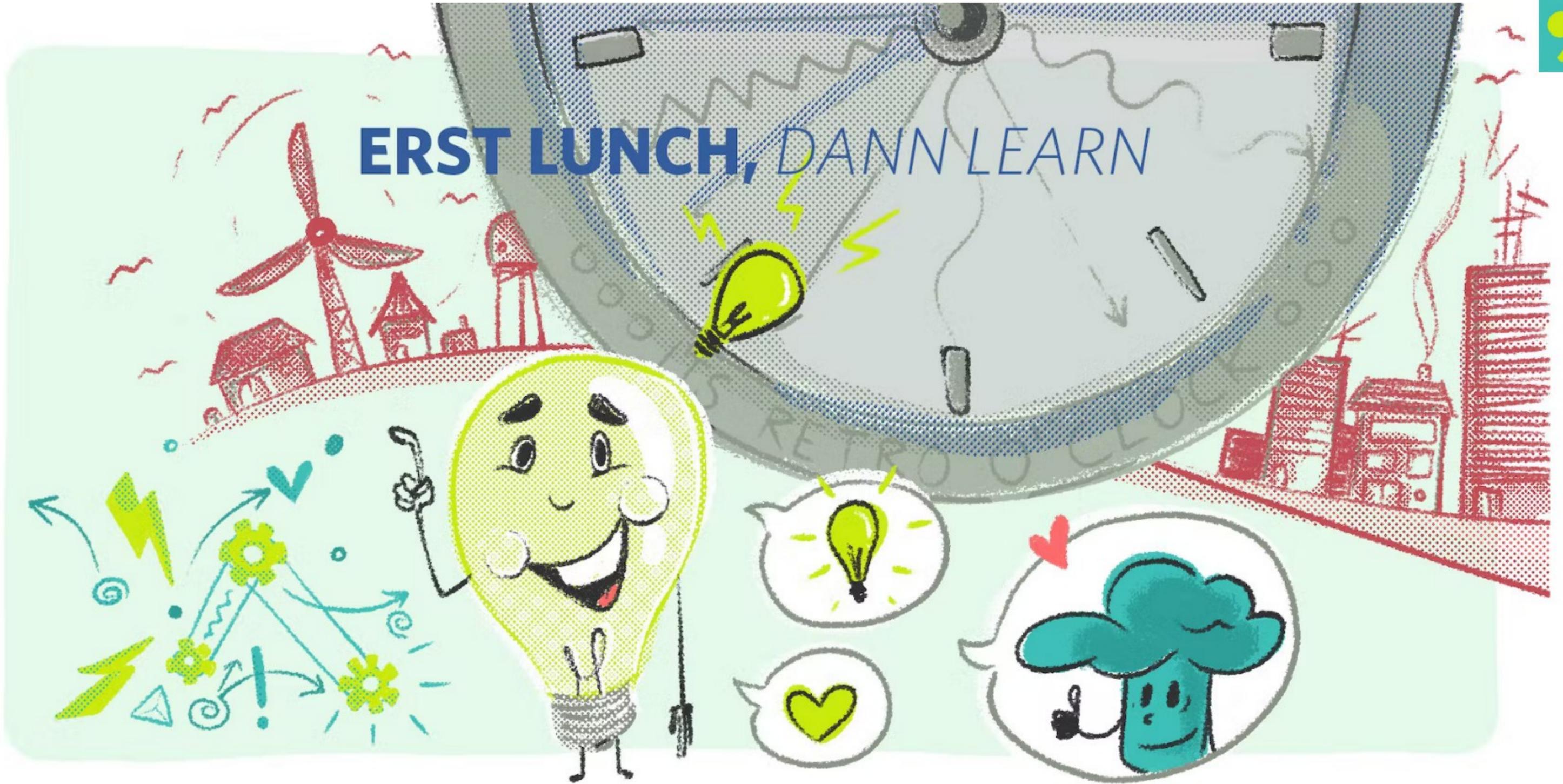
**LENA MÜLLER**

+49 (0) 6151 850 798 52

*lena.mueller@qundg.de*



# ERST LUNCH, DANN LEARN



Die Macht von Reflexionsmethoden



# Wann und wie reflektiert ihr in euren Organisationen/Netzwerken?



Workshops

Sprint-Retros

Meetings

Gar nicht.

Check in und Check out

Weekly CheckIn/CheckOut

In Dailys oder Weeklys

Check-in/Check-out Fragen

individuell für mich





# Wann und wie reflektiert ihr in euren Organisationen/Netzwerken?

Retrospektiven

Individuell

1:1 Gespräche

Mit Retros und Check-In Fragen, Kaffeedates

Immer wieder Schontags

Projektbezogen und in der Teamstruktur

Lessons Learned im monatlichen Arbeitskreistreffen

Morning Pages (3 Seiten schreiben)

Lesson learned





# Wann und wie reflektiert ihr in euren Organisationen/Netzwerken?

Täglich im lockeren Lunch-Daily mit den Kollegen.

Offsites

Retrospektive

Spaziergängen/Wanderungen mit Mitgründer. Weekly am Mittwoch. Bald auch am WIR-Tag 1x/Woche

Spiral journal

Retros

Check-In und Check-Out in Jour Fixes

Vor allem kurze Reflexionen: Ende von Terminen, Ende von Workshops. Auch mal in Übungen 1 min zum Nachdenken geben, ohne das gequatscht wird

Retrospektiven





# Wann und wie reflektiert ihr in euren Organisationen/Netzwerken?

Retrospektiven

nicht terminiert und geplant eher auf Abruf, wenn akuter Bedarf besteht

Frage der Woche am Ende der Woche

Retrospektiven

Als Freelancerin monatlich mit mir selbst – was lief gut, was weniger, wie war mein Zeitmanagement, hatte ich genug Freizeit, bin ich mindestens 1 x aus meiner Comfort Zone gesprungen, was nehme ich mir für den folgenden Monat vor?

Am Ende von Workshops

Weekly CheckIn/CheckOut

Retrospektive, Check-In, Jour Fixe regelmäßig pro Woche

Im Weekly / jeder für sich über die vergangene Woche in Workshops / z.B. Was bedeutet das für mich? In 1:1 Formaten, um den Fokus im Arbeitsalltag wiederzuerlangen





# Wann und wie reflektiert ihr in euren Organisationen/Netzwerken?

wöchentlicher Rückblick

Freitag 9 Uhr Review für eine halbe Stunde - gab aber immer weniger Teilnehmer:innen. (sind hauptsächlich mit Freien Mitarbeitenden unterwegs)

Spiral Journal

Institutionalisiert: Regel-Retros zu UN-Kultur, in Projektphasen oder beim Abschluss. Wir gehen auch miteinander spazieren! Und Checkin/Checkout natürlich, wobei wir da noch viel lernen müssen, mit den Antwortne umgehen zu können.

Bei Business Walks

regelmäßig nach Workshops, mündlich/schriftlich/virtuell oder auch als strukturierter Reflexionsprozess mit "Reflexions- und Aktionsgruppen" / Action Learning

Journalings





Welche Methode möchtest du direkt ausprobieren?



# Welche Methode möchtest du direkt ausprobieren (oder noch ergänzen)?

Spiral Journal

Meeting-Beobachtungen

Retrograph

Dartscheiben-Reflexion

Spiral Journal

Spiral Journal

Persönliches Journaling am Ende eines Arbeitstages

5-times-why

Direkt ausprobieren: Check In/Check Out Frage

feststellungen



Spiral

UNSERE LIEBSTE  
REFLEXIONSMETHODE

Retrograph

es-why



# Welche Methode möchtest du direkt ausprobieren (oder noch ergänzen)?

Spiral Journal

5-Finger-Feedback

Check in / Check out Fragen

Toffifee-Methode haben wir gerade im Breakout kennengelernt. Danke Andreas!

Spiral Journal

ROTI - Return on Time Invested (Am Ende eines Meetings)

telefonische Abschlussrunde

Reflexions-Daily, Meeting-Beobachtungen

Team Mood Thermometer

feststellungen



Spiral

UNSERE LIEBSTE  
REFLEXIONSMETHODE

Retrograph

es-why

21



# Welche Methode möchtest du direkt ausprobieren (oder noch ergänzen)?

Spiral Journal und Dartscheibe (danke Jacob fürs Erklären!!)

Five-Times-Why in einem Team, in dem auf die Frage "Wo liegt denn das Problem?" immer die gleiche Antwort gegeben wird – aber es offensichtlich nicht (nur) daran liegt.

Weitere Methode: Seestern (starte/stoppen/fortfahren/mehr/weniger an den Seiten des Sterns)

feststellungen



Spiral

UNSERE LIEBSTEN  
REFLEXIONSMETHODEN

Retrograph

Five-Why

21

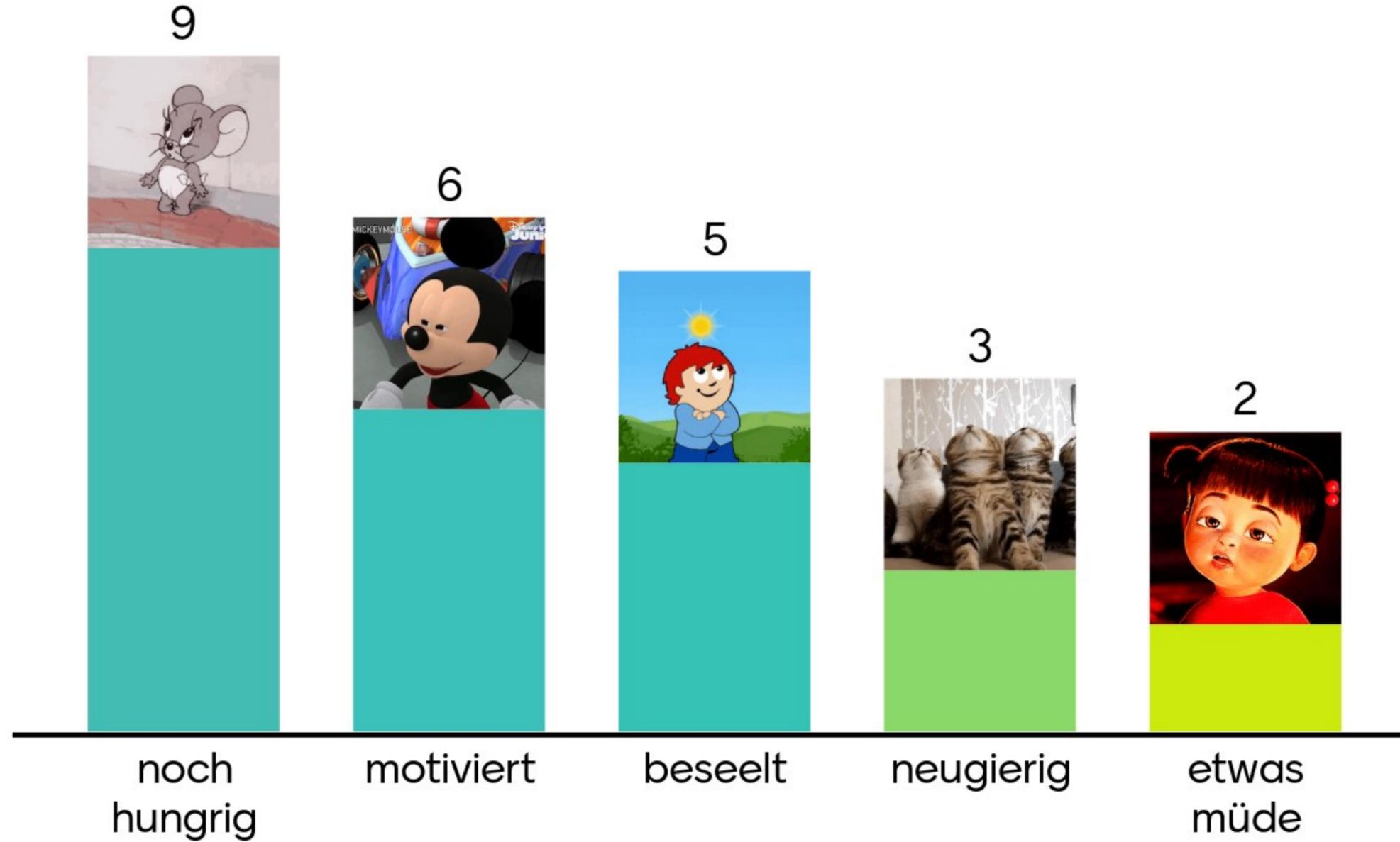


# Check-out

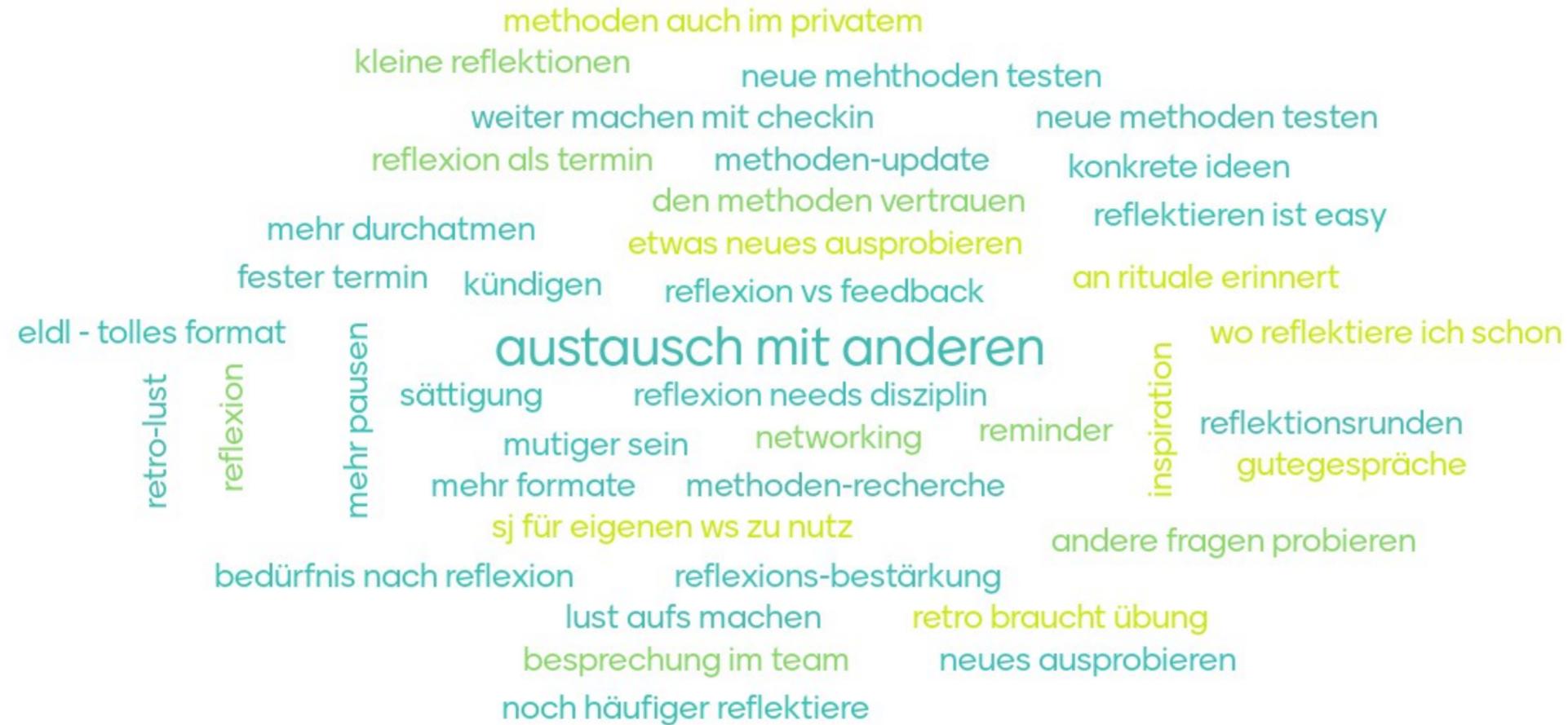
Zeit für eine kurze Reflektion unserer gemeinsamen  
Mittagspause



# Wie geht es dir jetzt?



# Was hat der Impuls und der Austausch bei dir angestoßen oder bewegt?



# Wem möchtest du von der letzten Stunde erzählen?



Meinen Kollegen

Meiner Mutter (erst gemeint)

Meiner Arbeitsgruppe

TeamleiterIn

Meinem Team!

Dem Team

Kollegin

jede Menge Kolleg:innen

Projektkumpel Raymund



# Wem möchtest du von der letzten Stunde erzählen?



Kolleginnen und Kollegen

Allen Kunden

Meiner Freundin.

Meine Vater

Team

Meinem Kaffeedate

Über das Team hinaus

Mein Papa bräuchte das in seinem Team

Allen Kund\*innen





# Wem möchtest du von der letzten Stunde erzählen?

Meiner Freundin,  
Netzwerkpartner:innen

Lena (Feedback) :)

das entscheide ich spontan

Meinem nächsten Arbeitgeber



# Welche offene Frage hast du jetzt noch?

Gibt es irgendwo eine  
Sammlung mit  
Reflektionsfragen?

