

Universität Osnabrück · FB 1 · 49076 Osnabrück

Form, Aufbau und inhaltlicher Anspruch einer schriftlichen Reflexion zu Seminaren¹

Eine Reflexion zu einem Seminar bedeutet, über das eigene Lernen nachzudenken. Dies verbessert den Lernerfolg langfristig. Die Sicht auf sich selbst als Lernende hilft, den eigenen Lernprozess zu planen, zu strukturieren und zu optimieren. Das Verständnis für den Zusammenhang von Anforderungen, Anstrengung und Lernstrategien hilft. Die Verschriftlichung der Gedanken unterstützt den Lernprozess, festigt das Wissen und beugt Verstehensillusionen vor.

Ziel der Reflexion

1. Bewusste Auseinandersetzung mit dem besuchten Seminar.
2. Im Gegensatz zur Nacherzählung geht es nicht um eine Ablaufschilderung oder Aufzählung von dem, was besonders interessiert bzw. Freude bereitet hat. Stattdessen erfolgt eine Verknüpfung von Inhalten und einem eigenen Zugang zu diesen Inhalten. Erforderlich ist eine Auseinandersetzung mit den Inhalten, dem erworbenen Wissen, den getroffenen Entscheidungen, den eigenen Zielen und Erwartungen sowie deren kritische Prüfung und Bewertung.

Formale und organisatorische Vorgaben

1. Deckblatt (Name, Vorname, Matrikelnummer, Dozent:in, Semintitel, Semester, Jahreszahl, Abgabedatum)
2. Inhaltsverzeichnis
3. Literaturverzeichnis
4. Eidesstattliche Erklärung, dass der Text selbst verfasst worden ist. (s. Homepage Textiles Gestalten)
5. Der Text muss wissenschaftlichen Standards entsprechen, d. h. Quellen müssen angegeben werden, Abbildungen mit Bildunterschrift und Quellenangabe
6. Fließtext in Ich-Form verfassen
7. Absätze nach neuen Sinnzusammenhängen, ggf. durch Zwischenüberschriften gliedern
8. Klare Sprache, kurze Sätze, gut gegliedertes Layout
9. Grammatik, Interpunktion und Orthografie müssen einwandfrei sein. Das Lesen wird nach max. fünf Fehlern auf einer Seite eingestellt
10. Der Umfang des Reflexionstextes liegt bei 5.000 – 9.000 Zeichen, wobei eine Toleranz gegeben ist.

¹ Vgl. <https://www.anleitung-zum-schreiben.de/texte-schreiben/reflexion-schreiben>. [10.02.2025]; Vock, Miriam: Reflexion des eigenen Lernprozesses. https://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/unterrichtsinterventionsforsch/Reflexion_des_eigenen_Lernprozesses.pdf. [10.02.2025]

Aufbau einer Reflexion²

- 1. Abschnitt: einführende, sehr kurze Beschreibung der Situation und grundlegende Informationen im Sinne einer Zusammenfassung (Ort, Zeit, Themen und Inhalte). (Achtung: Nicht den gesamten Verlaufsplan wiedergeben).
- 2. Abschnitt: Rückblick, in dem Sie aufzeigen, wie Sie selbst das Seminar einschätzen, welche Fragen Sie weiterhin beschäftigen und ggf. welche Lerninhalte Sie durch die Reflexion jetzt besser verstehen. Beispiele für leitende Fragen:
 - Was war mein Ziel? Inwieweit habe ich dieses Ziel erreicht? Hat sich mein Ziel im Prozess möglicherweise verändert? Habe ich zu Beginn bewusst über ein Ziel nachgedacht? Wenn nicht: sollte ich meine Ziele für jedes Seminar im Semester bewusst setzen, um einen Lernerfolg zu garantieren?
 - Was ist mir weniger gut gelungen und woran könnte es liegen? Was könnte ich nächstes Mal ändern?
 - Was ist mir besonders gelungen, worauf bin ich stolz?
 - Welche Inhalte waren besonders bedeutsam für mich und warum?
 - Welche Inhalte wurden durch das Seminar ausgebaut und gefestigt?
 - Welche Querverbindungen kann ich zu Inhalten anderer Seminare und Vorlesungen ziehen?
 - Bei welchen Inhalten konnte ich Verständnishürden überwinden und wie ist mir das gelungen?
 - Falls Schwierigkeiten fehlten: Könnte ich mir ehrgeizigere Ziele setzen? Wie könnten diese Ziele aussehen?
 - Wie bewerte ich selbst meine Leistung im Seminar was Vorbereitung, aktive Beteiligung und Ergebnis anbelangt?
- 3. Abschnitt: Bewertung des Seminars, Anregungen und Kritik. Hier können Sie schreiben, was Ihnen gut gefallen hat und was nicht, was Sie für zukünftige Seminare empfehlen würden und inwieweit Sie die Erkenntnisse künftig nutzen können.

Ein Wort zum Abschluss: Tappen Sie nicht in die KI -Falle! Sie müssen das Reflektieren über den eigenen Lernprozess/Lernerfolg aktiv üben. In der Schule, besonders im Referendariat (bei Unterrichtsbesuchen) ist das Reflektieren ein notwendiges Handwerkszeug. Reflexionen über den durchgeführten Unterricht erfolgen mündlich! Sie können durch eine gute, kritische Reflexion in der Regel die Note verbessern, selbst wenn die Stunde nicht so verlaufen ist wie geplant.

Gutes Gelingen!
Bärbel Schmidt

² Vgl. <https://www.anleitung-zum-schreiben.de/texte-schreiben/reflexion-schreiben>. [10.02.2025]; Vock, Miriam: Reflexion des eigenen Lernprozesses. https://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/unterrichtsinterventionsforsch/Reflexion_des_eigenen_Lernprozesses.pdf. [10.022025]