

Reflexionsübung

Meine Learnings

60 min

Kleingruppen á vier Personen

1. 5 min Findet Euch in Kleingruppen à 4 Personen zusammen.

2. 5 min **Selbstreflexion:**
Jeder reflektiert für sich kurz die vergangenen 24h.

Fragen und Perspektiven:

- Welche Impulse, für mich persönlich, für meinen Organisationshintergrund, habe ich die letzten Stunden gesammelt?
- Was waren besondere Highlights? Was macht mich nachdenklich? Was inspiriert mich?
- An welchen Stellen habe ich etwas über mich, meine Glaubenssätze und meine Haltungen zu Digitalisierung und Beratung gelernt?
- Wie habe ich mich selbst eingebracht?
- Welche Kultur des Austauschs und des gemeinsamen Lernens habe ich erlebt?
- Was nehme ich konkret in meinen Alltag?

3. 4 x 10 min **Austausch in der Kleingruppe:**
Frei nach dem Motto: „Sprich von Herzen und fasse dich kurz.“

3-4 min.: Eine Person beginnt, entlang der Fragen oben von sich zu erzählen. Es können die Fragen ausgewählt werden, die wesentliche Learnings beinhalten.

6-7 min.: Die anderen Personen geben Resonanz. Was spricht mich von dem Gehörten an, was löst es bei mir selbst aus?

Reihum.

4. 5 min **Kurze Reflexion des Gruppenprozesses**

Autor: Volker Köhninger und Thorsten Veith

Quelle: isb