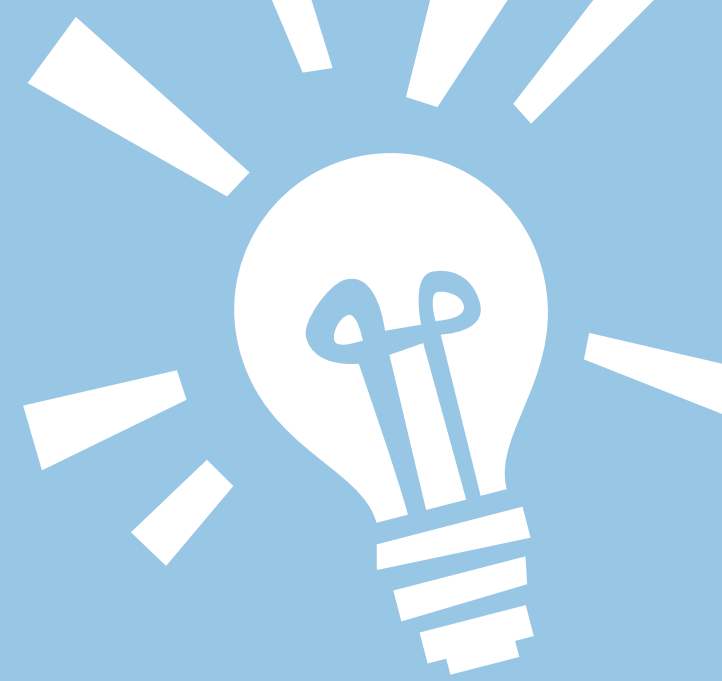


Reflexionsmethoden für Jugendgruppen

Reflexionsmethoden

Reflexionsmethoden spielen eine zentrale Rolle in der pädagogischen und gruppenbezogenen Arbeit, da sie Erlebnisse und Erfahrungen aus Projekten bewusst aufgreifen und vertiefen. Durch Reflexion erhalten Teilnehmende die Möglichkeit, ihre eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen wahrzunehmen und auszudrücken. Gleichzeitig wird der Austausch innerhalb der Gruppe gefördert. Reflexionsphasen tragen dazu bei, Lernprozesse zu unterstützen und gemeinsame Erfahrungen sinnvoll einzuordnen.

Im Folgenden werden drei ausgewählte Reflexionsmethoden näher beschrieben: das Ausbrechen, die Zielscheibe und die Kartenreflexion. Diese Methoden unterscheiden sich in ihrer Herangehensweise und können je nach Gruppensituation eingesetzt werden. Sie ermöglichen sowohl eine Auseinandersetzung mit dem Erlebten als auch sinnvolle Möglichkeiten zur Reflexion mit Jugendprojekten.



Zeichenerklärung

Diese Symbole sollen Ihnen die Orientierung erleichtern:



Ziel



Material



Ablauf



Dauer



Hinweise

1 Zielscheibe

Beschreibung

Zielscheibe ist eine visuelle Reflexionsmethode, mit der die Meinungen, die Stimmungen oder die Lernerfahrungen einer Gruppe sichtbar gemacht werden können. Sie eignet sich besonders gut für Gruppenreflexionen am Ende von Projekten oder Workshops.



Das Ziel der Zielscheibe ist es, die Einschätzungen und Meinungen der Teilnehmenden erfahrbar zu machen. Sie dient dazu, Feedback zu bestimmten Themen oder Fragestellungen einzuholen, und schafft gleichzeitig eine gute Grundlage für Gespräche und eine gemeinsame Auswertung innerhalb der Gruppe.



- großes Plakat oder Flipchart
- Stifte
- Klebpunkte oder Stifte in verschiedenen Farben



1 Vorbereitung

Auf ein großes Plakat oder Flipchart wird eine Zielscheibe mit mehreren Ringen gezeichnet. Die Ringe stellen eine Bewertungsskala dar, z.B.

- innerer Ring: "trifft voll zu" oder "sehr zufrieden"
- mittlerer Ring: "trifft teilweise zu" oder "zufrieden"
- äußerer Ring: "trifft nicht zu" oder "nicht zufrieden"

In die Mitte oder über die Zielscheibe wird eine konkrete Fragestellung oder ein Statement geschrieben, z.B.:

1. *Wie zufrieden bist du mit der Zusammenarbeit in der Gruppe?*
2. *Das Projekt ist nach meiner Zufriedenheit verlaufen ...*
3. *Ich bin mit dem Endergebnis des Projektes ...*

2 Bewertung durch Teilnehmende

Jede Person erhält einen oder mehrere Klebpunkte bzw. einen Stift und setzt eine Markierung auf der Zielscheibe – entsprechend der eigenen Einschätzung und Meinung zur Fragestellung.

3 Auswertung und Reflexion

Anschließend wird das entstandene Bild auf der Zielscheibe gemeinsam betrachtet, besprochen und ausgewertet.

Leitfragen können dabei sein:

1. *Warum kleben viele Punkte bzw. Zettel im Zentrum oder eher am Rand?*
2. *Welche Aspekte liefen besonders gut?*
3. *Wo sehen wir Verbesserungsbedarf?*



5-15 Minuten je nach Anzahl der Teilnehmenden



2 Ausbrechen

Beschreibung

Ausbrechen ist ein bewegungsorientiertes Gruppenspiel, das Gruppendynamik, Zusammenhalt und individuelle Rollen innerhalb einer Gruppe sichtbar macht. Durch die körperliche Erfahrung wird eine Grundlage für die anschließende Reflexion geschaffen.



Das Ziel der Methode Ausbrechen ist es, den Gruppenzusammenhalt und die Kooperation innerhalb der Gruppe zu reflektieren. Gleichzeitig sollen die Teilnehmenden über ihre eigene Rolle in der Gruppe nachdenken und sich mit Gefühlen von Zugehörigkeit, Ausgrenzung oder Unterstützung auseinandersetzen.



- freie Fläche ohne Stolpergefahr



10–15 Minuten, geeignet für eine Gruppengröße von ca. 5–20 Personen



1 Vorbereitung

Vor Beginn werden die Regeln erklärt und die freiwillige Teilnahme betont. Sicherheit, gegenseitiger Respekt und ein achtsamer Umgang miteinander sind dabei besonders wichtig.

2 Spielverlauf

Alle Teilnehmenden stellen sich eng im Kreis auf und legen die Arme auf die Schultern einer benachbarten Person. Ein/e Teilnehmende/r befindet sich als Ausbrecher:in in der Mitte und versucht, den Kreis zu verlassen. Die Gruppe hat das Ziel, den Kreis gemeinsam geschlossen zu halten. Dabei sind Gewalt, Festhalten, Treten oder Stoßen nicht erlaubt. Nach etwa 30 bis 60 Sekunden oder nach einem erfolgreichen Ausbruch werden die Rollen gewechselt.

3 Reflexion

Nach dem Spiel ist eine gemeinsame Auswertung besonders wichtig. Mögliche Fragen sind:

1. *Wie hast du dich in deiner Rolle gefühlt?*
2. *Wie hat sich der Zusammenhalt im Kreis angefühlt?*
3. *Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Durchgängen?*
4. *Was sagt das Spiel über unsere Gruppendynamik aus?*



1. Die Methode eignet sich für Gruppen, die sich bereits gut kennen.
2. Körperkontakt kann für manche Personen unangenehm sein – das Mitmachen sollte daher freiwillig sein.
3. Emotionale Reaktionen sind möglich und sollten sensibel aufgefangen werden.



3 Kartenreflexion

Beschreibung

Bei der Kartenreflexion werden Bild-, Wort- oder Symbolkarten eingesetzt, um Gedanken, Gefühle und Erfahrungen auszudrücken. Die Methode ist besonders geeignet für Teilnehmende, denen es schwerfällt, ihre Erlebnisse direkt in Worte zu fassen.



Das Ziel der Kartenreflexion ist es, Emotionen und Eindrücke sichtbar zu machen und eine Reflexion auf persönlicher Ebene zu ermöglichen. Darüber hinaus fördert sie den Austausch innerhalb der Gruppe sowie das gegenseitige Verständnis der Teilnehmenden.



- Bild-, Wort- oder Symbolkarten



10–15 Minuten, geeignet für eine Gruppengröße von ca. 5–20 Personen



1 Auslegen der Karten

Die Karten werden offen und gut sichtbar im Raum ausgelegt (z. B. auf dem Boden oder auf Tischen).

2 Auswahl einer oder mehrerer Karten durch die Teilnehmenden

Jede Person wählt eine oder mehrere Karte/n aus, die am besten zur eigenen Stimmung, Erfahrung oder zum Lernprozess passt. Eine Leitfrage kann dabei hilfreich sein, z. B.:

1. *Welche Karte passt zu deinem Gefühl nach Abschluss des Projektes?*
2. *Welche Karte spiegelt am besten den Projektverlauf wider?*

3 Austausch im Plenum oder in Kleingruppen

Nacheinander stellen die Teilnehmenden ihre Karte/n vor und erklären, warum sie diese gewählt haben und was sie damit verbinden. Die Beiträge werden wertschätzend angehört, ohne sie zu bewerten.



1. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“ – die subjektive Wahrnehmung steht im Vordergrund.
2. Alternativ kann die Reflexion auch schriftlich erfolgen, wenn jemand nicht sprechen möchte.



weitere Informationen

Weiterführende Informationen zu Methoden und Materialien für die partizipative Reflexion von Beteiligungsprojekten finden sich im **Toolkit „Beteiligungsprojekte mit Jugendlichen reflektieren“** der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS) im Praxisportal Stark im Land. Das Toolkit bündelt praxiserprobte Methoden, Hilfestellungen und Tipps, die dabei unterstützen sollen, Reflexionsprozesse gemeinsam mit Jugendlichen strukturiert und wirkungsorientiert zu gestalten.



Schauen Sie auch auf unserer Website vorbei. Hier finden Sie viele weitere Ideen für Methoden auf übersichtlich gestalteten Methodenblättern zum Download oder Ausdrucken. starkimland.de/material

IMPRESSUM

Redaktion: Kezia Welschke

Grafik & Layout: Kezia Welschke

Herausgeberin: Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH

Erste Auflage 2026

Stark im Land ist ein Programmverbund der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS) und wird gefördert durch das Sächsische Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Soziallotterie freiheit+. Der Verbund vereint unter seinem Dach die Programme Jugend bewegt Kommune und Hoch vom Sofa!. Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

DKJS
Deutsche Kinder-
und Jugendstiftung



freiheit⁺