



Teachers' upskilling aiming at a holistic inclusivity in learning

Einführungsmodul

Einheit 0.0 – Einführung in den Kurs



Inhalt

0.0.3 Reflektierendes Lerntagebuch	3
Warum ein Lerntagebuch?	3
Tagebucharten im Überblick	3
Empfehlung für die persönliche Nutzung Ihres reflektierenden Lerntagebuchs	5
Referenzen	5

0.0.3 Reflektierendes Lerntagebuch

Warum ein Lerntagebuch?

Das Tagebuch ist ein zentrales Element dieses Kurses. Es bietet Ihnen einen geschützten Raum, um Gedanken, Gefühle und Lernerfahrungen zu reflektieren – sowohl in Bezug auf die Kursinhalte als auch auf Ihre eigene berufliche Praxis. In einem Kurs, der sich mit Themen wie Inklusion, Diskriminierung, Privilegien und persönlicher Haltung beschäftigt, kann das Lerntagebuch ein wichtiges Werkzeug sein, um:

- Selbstwahrnehmung zu fördern: Welche Gedanken und Emotionen lösen bestimmte Themen bei mir aus?
- Kritisches Denken zu schärfen: Wie kann ich das Gelernte auf meine Praxis übertragen?
- Berufliches Wachstum zu reflektieren: Wo liegen meine blinden Flecken? Wo sehe ich Entwicklungsmöglichkeiten?
- Rückmeldungen zu ermöglichen: Ihr Lerntagebuch dient auch als Grundlage für individuelle Begleitung und Feedback durch Trainer:innen.

Das Lerntagebuch ist Teil des Teilnahme-Nachweises – es begleitet Sie durch alle Kursabschnitte und dient zugleich Ihrer eigenen Standortbestimmung und Entwicklung.

Tagebucharten im Überblick

Im Verlauf des Kurses werden Sie immer wieder eingeladen, Ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle schriftlich zu reflektieren. Dabei können Sie zwischen verschiedenen Formen der Tagebuchführung wählen – oder diese flexibel miteinander kombinieren. Die folgenden fünf Formen haben sich im Kontext beruflicher Weiterbildung bewährt:

A. Klassisches Lerntagebuch – Lernen durch Schreiben

Ein klassisches Lerntagebuch wird im Stil eines Tagebuchs geführt und nutzt das Schreiben aktiv als Mittel zur Reflexion über Lernprozesse und berufliche Praxis. Sie halten darin fest, was Sie gelernt haben, wie es sich auf Ihre Haltung oder Ihren Unterricht auswirken könnte – und wie Sie neue Ideen umsetzen möchten.

Ein klassisches Lerntagebuch basiert oft auf David Kolbs Theorie des erfahrungsbasierten Lernens (Kolb, 1984). Dieser beschreibt einen vierstufigen Lernzyklus:



Das klassische Lerntagebuch unterstützt besonders die Phase der Beobachtung und Reflexion, indem Sie Ihre Erfahrungen schriftlich durchdenken und für zukünftige Lernschritte aufbereiten.

B. Fragenjournal – Strukturierte Reflexion

Ein Fragenjournal arbeitet mit vorgegebenen Reflexionsfragen, meist im Anschluss an Texte, Videos oder Diskussionen. Diese Fragen leiten Sie dazu an, sich mit den Kursinhalten vertieft auseinanderzusetzen, sie mit eigenen Erfahrungen zu verbinden und mögliche Handlungsoptionen zu durchdenken.

Diese Form ist besonders geeignet, wenn Sie gerne **strukturiert und zielgerichtet** arbeiten. Auch Kursleiter:innen erhalten so einen gezielten Einblick in Ihren Lernprozess.

Typische Fragen können lauten: Welche Aussage hat mich besonders beschäftigt – und warum? oder: Wie kann ich dieses Konzept auf meine Schule übertragen?

C. Metakognitives Tagebuch – Über das eigene Denken nachdenken

Ein metakognitives Tagebuch fördert die Reflexion über das eigene Lernen. Es geht darum, nicht nur Inhalte zu dokumentieren, sondern das eigene Denken, Lernen und Verstehen zu beobachten und kritisch zu hinterfragen:

- Wie verändert sich mein Blick auf bestimmte Themen?
- Welche Denkgewohnheiten erkenne ich bei mir – und wie gehe ich damit um?

Diese Form des Schreibens fördert sogenannte metakognitive Prozesse, also die Fähigkeit, das eigene Lernen aktiv zu steuern. Sie wurde maßgeblich von John Flavell geprägt, der Metakognition als zentrales Element erfolgreicher Lernprozesse beschrieb – insbesondere im Hinblick auf die Planung, Überwachung und Bewertung kognitiver Aktivitäten (Flavell, 1979).

D. Impulstagebuch – Freies Schreiben

Das Impulstagebuch – auch bekannt als freies Schreiben oder „Free Writing“ – eignet sich besonders gut, um spontane Reaktionen und erste Gedanken festzuhalten. Sie setzen sich z.B. nach einem Text, einem Video oder einer Diskussion für zehn Minuten an einen ruhigen Ort und schreiben ohne Pause, ohne Bewertung und ohne Korrektur, was Ihnen durch den Kopf geht.

Diese Methode hilft Ihnen, unbewusste oder instinktive Gedanken sichtbar zu machen, bevor sie durch Analyse oder Selbstzensur „geglättet“ werden. Sie eignet sich besonders in Momenten, in denen Sie Irritation, Widerspruch oder starke Emotionen empfinden – etwa bei Themen wie Diskriminierung oder Privilegien.

Solche Texte sind nicht für andere bestimmt, sondern helfen Ihnen, Ihre emotionale Reaktion ernst zu nehmen – und sich ihr später reflektierend zuzuwenden.

E. Künstlerisches Tagebuch – Reflexion mit anderen Mitteln

Das künstlerische Tagebuch bietet Ihnen die Möglichkeit, sich visuell oder kreativ mit Kursinhalten auseinanderzusetzen. Es kann beinhalten:

- Zeichnungen oder Skizzen
- Mindmaps
- Collagen oder Scrapbook-Seiten
- Fotografien mit Kommentaren
- Kritzeleien oder visuelle Notizen

Diese Ausdrucksform eignet sich besonders für visuelle oder kreative Lernende, für die Schreiben allein nicht alle Zugänge abdeckt. Die kreative Umsetzung kann helfen, Inhalte emotional zu verarbeiten oder eigene Gedanken und Empfindungen auszudrücken, die sich nicht in Worte fassen lassen.

Ein künstlerisches Tagebuch kann allein oder ergänzend zu einer der anderen Formen geführt werden – z. B. zur Visualisierung einer Reflexion aus dem Lerntagebuch.

Empfehlung für die persönliche Nutzung Ihres reflektierenden Lerntagebuchs

Sie sind eingeladen, mit den verschiedenen Formen zu experimentieren und die Methode zu finden, die zu Ihnen und Ihrem Lernstil passt. Dabei haben Sie mehrere Möglichkeiten, z.B.:

- Sie können sich für eine Hauptform entscheiden z.B. klassisches Lerntagebuch oder Fragenjournal,
- Sie können situativ wechseln, etwa einen Tagebucheintrag im Stil des Impulstagebuchs machen, wenn ein Thema Sie emotional besonders bewegt
- Sie können mehrere Formate kombinieren, z.B. visuelle Elemente wie Mindmaps in das Format des klassischen Lerntagebuchs integrieren.

Das Lerntagebuch dient in allererster Linie Ihnen persönlich – als Raum für Selbstreflexion. Darüber hinaus dient es auch der Dokumentation Ihrer Entwicklung und als Nachweis für Ihre Teilnahme am Kurs. Ihre Reflexionen sind werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Im Verlauf des Kurses erhalten Sie regelmäßig konkrete Impulse zur Reflexion – sowohl im Rahmen der Webinare als auch über Aufgaben in den Online-Materialien. Manche Aufgaben enthalten gezielte Anleitungen zum Tagebuchschreiben (z.B. zu bestimmten Texten oder Konzepten), in anderen Fällen werden Sie zur freien Reflexion über Lektüre, Diskussionen oder Ihre berufliche Praxis angeregt.

Nutzen Sie die Tagebuchform, die Ihnen den besten Zugang zu Ihren Gedanken und Gefühlen ermöglicht. Versuchen Sie, die Anregungen bewusst aufzugreifen und in Ihrem Tagebuch explizit zu reflektieren.

Referenzen

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. doi:10.1037/0003-066X.34.10.906

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.

Mavric, M. & Medic, B. (2022). The Use of Reflective Journals in Professional Development. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 3803 – 3807. Verfügbar unter:
https://www.researchgate.net/publication/360264594_The_Use_of_Reflective_Journals_in_Professional_Development

Artikel und Ideen zur Tagebuchführung:

<https://cpet.tc.columbia.edu/news-press/journaling-to-reflect-and-connect>

<https://truthforteachers.com/professional-journaling/>

<https://www.teachthought.com/literacy/learning-journals/>