

Anregung zur Selbstreflexion einer Gesangsstunde (Schüler)

Versuchen Sie, sich nach einer Gesangsstunde einen kleinen Freiraum von ca. 15 Minuten zu schaffen. In dieser Zeit können Sie die eben zu Ende gegangene Stunde reflektieren. Das wird Ihnen dabei helfen, Ihren Lernprozess noch effektiver zu gestalten.

I. Die Stunde als solche

- (i) Evaluieren Sie pauschal und intuitiv die vergangene Stunde. Sagen wir, „10“ steht für „sehr hilfreich“ und „1“ für „wenig hilfreich“, wo zwischen „1“ und „10“ würden Sie die Stunde einreihen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
□—□—□—□—□—□—□—□—□—□—□

- (ii) Was war für Sie an dieser Stunde hilfreich? Listen Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Versuchen Sie dabei möglichst konkret zu sein.
- (iii) Welche der unter (ii) von Ihnen aufgelisteten Elemente können Sie mitnehmen und bis zur nächsten Stunde eigenständig vertiefen?
- (iv) Wie können Sie dabei vorgehen? Seien Sie auch hier konkret und beschreiben Sie möglichst detailtreu die erhaltenen Handlungsoptionen.
- (v) Was fällt Ihnen noch ein, das für Sie an dieser Stunde hilfreich war?

II. Sie als Schüler

- (i) In welcher Disposition sind Sie in die Stunde gekommen?
- (ii) In welcher Disposition haben Sie die Stunde verlassen?
- (iii) Welche positiven Veränderungen können Sie bemerken?
- (iv) Wie ist es Ihrem Empfinden nach zu diesen Veränderungen gekommen? Listen Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Versuchen Sie dabei möglichst konkret zu sein.
- (v) Welche der unter (iv) von Ihnen aufgelisteten Möglichkeiten zu Veränderung können Sie mitnehmen und bis zur nächsten Stunde eigenständig vertiefen?
- (vi) Wie können Sie dabei vorgehen? Seien Sie auch hier konkret und beschreiben Sie möglichst detailtreu die erhaltenen Handlungsoptionen.
- (vi) Welche weiteren positiven Veränderungen können Sie bemerken?

III. Zusammenfassung

- (i) In Anbetracht der Erkenntnisse, die Sie in dieser Reflexion zusammengetragen haben, schauen Sie sich die Frage I.i noch einmal an. Wie würden Sie die vergangene Stunde jetzt, nach der Reflexion, evaluieren?
- (ii) Welche Fragen kommen Ihnen noch in den Sinn? Bleiben Sie konkret, schreiben Sie die Fragen auf und beantworten Sie sie.

Bei Fragen zu dieser Reflexionsanregung helfe ich Ihnen gerne weiter. Rufen Sie +43 (664) 155 4265!



„Anregung zur Selbstreflexion einer Gesangsstunde“ von [Michael Gerzabek](http://www.michaelgerzabek.com) steht unter einer [Creative Commons Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Österreich Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/at/). Beruht auf einem Werk unter www.michaelgerzabek.com. Über diese Lizenz hinausgehende Erlaubnisse erhalten Sie möglicherweise unter <http://www.michaelgerzabek.com> oder direkt bei Michael Gerzabek, A-9572 Leßnitz 5. Tel +43 (664) 155 4265.