VORLAGE FÜR DEINE REFLEXION JEDE WOCHE UND JEDES HALBJAHR

Reflexion – Raster zum Dranbleiben

Die Reflexionsfragen nehmen das Dranbleiben aus der Tagesform – fünf Minuten pro Woche und ein Rückblick pro Halbjahr halten dein System stabil, auch wenn der Antrieb bei null liegt.

Schulhalbjahr		**Fester Termin**	☐ Freitag ☐ Sonntag ☐ anderer Tag
Uhrzeit		**anderer Tag**	

Ebene 1 · **Meine Routinen**

Trag die Routinen ein, die du halten willst, etwa die eine Veränderung aus deinem 5-Tage-Plan (LSP-04_02-001). Koppel jede an einen Auslöser, den du ohnehin hast, und leg eine Minimalversion fest: die Variante, die du auch am schlechtesten Tag noch schaffst.

Nr.	Routine	Auslöser – daran koppelst du sie	Minimalversion – dein Sicherheitsnetz
Bsp.	*Material für die kommende Woche vorbereiten, 60 Minuten*	*jeden Sonntag, 18:00 Uhr*	*zehn Minuten, nur die Pflichtfächer*
1			
2			
3			

Streiche nie die ganze Gewohnheit, streiche nur den Umfang.

Ebene 2 · **Wochenraster: fünf Minuten, jeden Freitag oder Sonntag**

Drei Fragen genügen, ein Stichwort pro Feld reicht. Lässt du eine Woche aus, merkst du es und kehrst zurück. Besonders wirksam wird das im Austausch mit Kolleg:innen; gerade über Fachgrenzen hinweg ist die Hürde niedriger, auch misslungene Situationen offen anzusprechen. Trag keine Namen von Lernenden, Eltern oder Kolleg:innen ein.

KW / Datum	1 Was hat diese Woche funktioniert?	2 Was nicht?	3 Was ändere ich nächste Woche?
KW 38	*Material sonntags fertig, Montag ruhig*	*Sonntag ausgefallen, Familienbesuch*	*Minimalversion schon am Samstagvormittag*

CC BY 4.0 · Lina H. Seil Das Lina-Seil-Prinzip® lina-seil-prinzip.de

KW / Datum	1 Was hat diese Woche funktioniert?	2 Was nicht?	3 Was ändere ich nächste Woche?

CC BY 4.0 · Lina H. Seil Das Lina-Seil-Prinzip® lina-seil-prinzip.de

Ebene 3 · **Halbjahrescheck: am Ende jedes Schulhalbjahres**

Du nimmst dir eine Jahrgangsstufe vor und blickst zurück. Das lenkt den Blick auf die Struktur statt auf die Person. Danach entscheidest du bewusst: weitermachen, anpassen oder eine Gewohnheit beenden, weil sie ihren Zweck erfüllt hat.

Datum		**Jahrgangsstufe**	

Nr.	1 Was hat sich verändert?	2 Wo arbeitest du effizienter?	3 Wo ist eine Gewohnheit wieder eingeschlafen?	Entscheidung
1				☐ weitermachen ☐ anpassen ☐ beenden
2				☐ weitermachen ☐ anpassen ☐ beenden
3				☐ weitermachen ☐ anpassen ☐ beenden

Die Nummern beziehen sich auf deine Routinen aus Ebene 1.

4 Was ist dein Ziel für die nächsten sechs Monate?
Was ich dafür ab nächster Woche anpasse

Im LSP-Forum

Welche Gewohnheit willst du auch an den Tagen halten, an denen nur die Minimalversion drin ist? Teile deine Antwort im LSP-Forum: lina-seil-prinzip.de – im Beitrag zu Kapitel 4.5 liegen die Materialien bereit.



Das Schaubild in voller Größe findest du im LSP-Forum im Beitrag zu Kapitel 4.5 (LSP-04_05-002).

CC BY 4.0 · Lina H. Seil Das Lina-Seil-Prinzip® lina-seil-prinzip.de