

5 Ebenen Reflexion (5E)

Sozialkompetenz

Wie habe ich mich verhalten als xx passierte?

Wie war die Kommunikation zwischen meiner Lernpartner/in und mir?

Selbstkompetenz

Trat ich kompetent gegenüber meinen Mitlernenden auf?

Methodenkompetenz

Habe ich die richtige Technik angewendet?

Was könnte ich im Produktionsprozess anders machen? (optimieren)

Wie verlief der Prozess „Vorbereitung, Organisation, Durchführung, Nachbearbeitung“?

Fachkompetenz

Was habe ich erstellt?

Welche Qualität hatte das Endergebnis?

Was würden Sie anders machen?

Gibt es von ihnen Anpassungen auf das Basisrezept?

Für wie viele Personen ist das Rezept?

Metakompetenz

Wie hoch war meine persönliche Motivation für dieses Lernsetting?

Wie flexibel war ich in der Umsetzung des Auftrags?

Hatte ich meine Impulse unter Kontrolle (Impulskontrolle)?

Mache dir Gedanken über deine Problemlösungskompetenz. War die Zielorientiert?