



Reflexionsbogen – Restorative Chat

Name:

Datum:

Dieser Bogen soll dir helfen, eine schwierige Situation noch einmal in Ruhe zu betrachten.

Dabei geht es **nicht um Schuld oder Strafe**. Es geht auch nicht darum, dich zu bewerten.

Viel wichtiger ist etwas anderes:

Du sollst besser verstehen, was passiert ist – und was dir helfen kann, beim nächsten Mal gut damit umzugehen.

Jeder Mensch gerät in Situationen, in denen Dinge nicht so laufen, wie er es sich wünscht. Das ist normal.

Entscheidend ist, wie wir daraus lernen und was wir beim nächsten Mal anders machen können.

Mit diesem Bogen bekommst du die Möglichkeit,

- deine eigene Sicht zu schildern
- die Auswirkungen auf andere zu erkennen
- Lösungen zu entwickeln
- und Ideen zu sammeln, die dir in Zukunft helfen

Ziel ist es, deine Selbststeuerung zu stärken – also deine Fähigkeit, auch in schwierigen Momenten gute Entscheidungen zu treffen.

Nimm dir Zeit beim Ausfüllen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Wichtig ist nur: Sei ehrlich zu dir selbst.

Nachdem du den Bogen ausgefüllt hast, gibst du ihn bitte bei mir ab. Anschließend sprechen wir gemeinsam – entweder nach dem Unterricht oder zu einem vereinbarten Zeitpunkt – in Ruhe darüber.



1. Was ist passiert? Wie hast du die Situation erlebt? Beschreibe die Situation aus deiner Sicht:

Was genau ist passiert?

Was hast du in diesem Moment gedacht?

Was war dir in diesem Moment wichtig?

Wie hast du dich gefühlt?

2. Welche Auswirkungen hatte die Situation auf andere? Wen hat das beeinflusst?

Wer war von deinem Verhalten betroffen?

Wie könnte(n) sich diese Person(en) gefühlt haben?

Welche Auswirkungen hatte die Situation auf die Klasse oder den Unterricht?

Wie denkst du jetzt darüber?



3. Wie kann die Situation wieder in Ordnung kommen?

Was könnte helfen, die Situation zu klären, zu verbessern oder auch wieder etwas gut zu machen? Was kannst du tun?

Was brauchst du selbst, damit es dir wieder gut geht?

Wer kann dich dabei wie unterstützen?

4. Blick nach vorne: Was machen wir beim nächsten Mal anders?

Was wirst du beim nächsten Mal anders machen? Was möchtest du ausprobieren?

Was könnte dir helfen, solche Situationen besser zu meistern?

Wie könnte ich oder auch andere dich dabei unterstützen? Was wünschst du dir von mir oder von anderen?

5. Vereinbarung: Welche Vereinbarung treffen wir gemeinsam? (Füllen wir gemeinsam nach der Besprechung dieses Bogens aus)

Unterschrift Schüler/in:

Unterschrift Lehrkraft: