



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.

Manchmal wissen wir zwar, was wir anders machen möchten, schaffen es aber trotzdem noch nicht. Dann kann es helfen, bestimmte Verhaltensweisen zu üben oder Unterstützung zu bekommen. **Du musst das nicht allein schaffen. Gemeinsam können wir überlegen, was du lernen oder üben kannst und wie wir dich dabei unterstützen 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?

Stell dir vor, eine ähnliche Situation passiert noch einmal.

Was möchtest du dann anders machen?

Was könntest du stattdessen tun?

Was könnte dir helfen, dass dir das auch wirklich gelingt?



5. Was möchtest du noch lernen oder üben?

Manches klappt nicht allein dadurch, dass man es sich vornimmt. Vielleicht gibt es etwas, das du noch üben kannst.

Was möchtest du besser können, damit du beim nächsten Mal anders handeln kannst?

Zum Beispiel:

- ruhig bleiben, wenn ich mich ärgere
- warten können
- mich melden statt reinzurufen
- Hilfe holen
- an meinem Platz bleiben
- eine Arbeit beginnen und eine Zeit lang durchhalten
- nach einer Unterbrechung wieder anfangen
- Abstand nehmen, wenn ein Streit entsteht
- mit Worten sagen, was mich stört
- nach der Pause ruhig wieder in den Unterricht kommen
- etwas anderes:

6. Wie können wir dich dabei unterstützen?

Diesen Teil besprechen und füllen wir gemeinsam aus.

Das möchtest du lernen oder üben:

So können wir es üben:

Dabei unterstützt dich:

Hier oder zu diesen Zeiten kannst du üben:

Das könnte dir zusätzlich helfen:

Daran merken wir gemeinsam, dass es schon besser klappt:



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

Unterschrift Schüler/in:

Unterschrift Lehrkraft: