

## SeLF-Reflexion

### Selbsterkundung zum Lehrerberuf mit Filmimpulsen

#### Kurzbeschreibung:

Die SeLF-Reflexion ist ein Coaching-Tool zur entwicklungsorientierten und berufsbezogenen Selbstreflexion im Lehramt. Vom Klienten gewählte, exemplarische Anforderungen aus dem schulischen Kontext sind Ausgangs- und Bezugspunkte der SeLF-Reflexion. Die Coaches unterstützen den Klienten im Verlauf des Beratungsprozesses dabei, die eigene Wahrnehmung in Bezug auf diese beruflichen Anforderungen zu schärfen und dabei neue Perspektiven zu entwickeln. Die SeLF-Reflexion zielt darauf, das Wahrnehmungsfeld des Klienten zu erweitern, Lernprozesse anzustoßen und konkrete Schritte zu formulieren, die ihm helfen, die Erkenntnisse umzusetzen. Das Tool SeLF-Reflexion unterstützt die Coaches darin, den Prozess der ergebnisorientierten Selbstreflexion

- strukturiert und lösungsorientiert zu begleiten,
- an konkreten Herausforderungen der Berufspraxis von Lehrer(innen) auszurichten,

- mit Zielformulierungen und Ressourcenaktivierung abzuschließen.

#### Anwendungsbereiche:

Das Tool kann als Coaching-Element in Beratungssituationen zur Studienorientierung bzw. beruflichen Orientierung oder zur beruflichen Weiterentwicklung im Lehramt eingesetzt werden. Es hat somit v.a. Personen, die beratend mit Studieninteressierten, Studierenden des Lehramts bzw. Referendaren im Vorbereitungsdienst oder auch in der Berufspraxis stehenden Lehrkräften zusammenarbeiten, als Zielgruppe (z.B. Berufsberater, Beratungslehrkräfte, Schulpsychologen, Seminarlehrkräfte).

Der Einsatz der SeLF-Reflexion ist dann passend, wenn der Klient ...

- ... über seine Studien- und Berufswahl bzw. seine Berufspraxis kritisch nachdenken möchte

- ... mehr über das Berufsspektrum von Lehrkräften erfahren möchte

- ... offen ist, sich (selbstkritisch) mit Fähigkeiten und Kompetenzen zu ausgewählten Herausforderungen des Lehrerberufs auseinanderzusetzen

- ... bereit ist, aktiv etwas für seine persönliche und berufliche Entwicklung zu tun

#### Zielsetzung / Effekte:

Beratung mit der SeLF-Reflexion hat zum Ziel, berufsbezogene und entwicklungsorientierte Selbstreflexion beim Klienten anzuregen. Sie soll dazu anleiten, die eigenen Stärken und Schwächen in Bezug auf die Anforderungen der (angestrebten) Berufspraxis zu reflektieren und aus den Erkenntnissen Folgerungen für das zukünftige Handeln zu entwickeln.

In Orientierung an dem Anliegen des Klienten bietet die SeLF-Reflexion dem Coach die Möglichkeit, unterschiedliche Schwerpunkte zu legen. Im Rahmen einer studienorientierenden Beratung regt die SeLF-Reflexion den Klienten dazu an, die persönliche Eignung, Entwicklungsfähigkeit sowie -bereitschaft zu reflektieren und die Auseinandersetzung mit der Studienwahl zu intensivieren. Nutzen Coaches die SeLF-Reflexion mit Studierenden, kann die Eigenverantwortung für die eigene professionelle Weiterentwicklung verdeutlicht und der zielgerichtete Kompetenzerwerb im Studium unterstützt werden. Soll es in dem Gespräch eher darum gehen, Lehrkräften, die bereits in der Berufspraxis stehen, Anregungen für die professionelle Weiterentwicklung zu geben, bietet die SeLF-Reflexion Gesprächsanlässe, die Bezugspunkte für die Bearbeitung eigener problematischer beruflicher Handlungssituationen sein können, sowie eine Struktur zur Vor- und Nachbereitung von lösungsorientierten kollegialen Gesprächen (oder zum gegenseitigen Coaching) z.B. im Rahmen von kollegialen Fallberatungen oder Supervisionen.

Das Tool nutzt sich durch „Mehrfachgebrauch“ nicht ab. Im Gegenteil: Im Sin-

ne einer phasenübergreifenden Eignungsreflexion und -entwicklung und eines (berufs-)lebenslangen Lernens hilft die SeLF-Reflexion, die persönliche Professionalisierung regelmäßig selbstorganisiert zu reflektieren, sich neue Ziele zu setzen und sich die persönliche Weiterentwicklung bewusstzumachen.

### **Theoretischer Hintergrund**

#### **Ausführliche Beschreibung:**

Die SeLF-Reflexion basiert auf dem reflexionsorientierten Coaching-Verständnis nach Greif (2008; 59). „Coaching ist eine intensive und systematische Förderung ergebnisorientierter Problem- und Selbstreflexion sowie Beratung von Personen oder Gruppen zur Verbesserung der Erreichung selbstkongruenter Ziele oder zur bewussten Selbstveränderung und Selbstentwicklung.“ Die Betonung des Entwicklungspotentials sowie der Eigenverantwortung im Coaching spiegelt eine Haltung gegenüber den Eigenschaften, Kompetenzen und Interessen der Klienten wider, die sich auch in der Debatte zur Eignungsabklärung für Lehrkräfte durchgesetzt hat: Die Vorstellung, Eignung für den Lehrerberuf bereits vor dem Studium zuverlässig prognostizieren zu können, wird den persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten der Lehramtsanwärter in Studium und Beruf nicht gerecht. Eignungsberatung sollte vielmehr die Berufswahlphase begleiten und darauf zielen, dass Studienanwärter regelmäßig und auf der Basis realistischer Beurteilungen von Anforderungen des Berufes ihre persönliche Eignung reflektieren, Entwicklungsmöglichkeiten selbstkritisch klären und eine Bereitschaft dafür entwickeln, ihrer eigenen Verantwortung für die Studien- und Berufswahl sowie den Kompetenzerwerb im Verlauf des Studiums gerecht zu werden (Kriesche & Kahlert, 2015a & 2015b).

Das Coaching-Tool SeLF-Reflexion möchte hierzu einen Beitrag leisten. In Orientierung an Greif (2008) wird der Klient im Beratungsprozess mit dem Tool zum bewussten Vergleich seines realen und idealen Selbstkonzepts angeregt. Bei im Vergleich wahrgenommenen Diskrepanzen wird er angeleitet, diese produktiv in anstehende Entscheidungs- und Entwicklungsprozesse einfließen zu lassen. Nach Greif (2008; 24) bezieht sich das „reale Selbstkonzept (...) auf alle bewussten Vorstellungen und Schemata zu wichtigen eigenen Zielen, Bedürfnissen, Merkmalen sowie Regeln und Standards der Person, wie sie sich gegenwärtig sieht. Das ideale Selbstkonzept basiert im Unterschied dazu auf entsprechenden Idealbildern der Person von sich selbst zu den angesprochenen Merkmalen.“

Das Tool unterstützt die Coaches, indem es Methoden sowie exemplarische systemisch-lösungsorientierte Fragestellungen anbietet und den Beratungsprozess strukturiert. Darüber hinaus sind für ein professionelles Coaching feldspezifisches und feldunspezifisches Wissen von Vorteil (siehe „Voraussetzungen / Kenntnisse“).

### **Der konkrete Ablauf**

Da detaillierte Ausführungen zu dem Beratungsablauf für alle erwähnten Zielgruppen den Rahmen dieses Beitrages sprengen würden, konkretisieren die folgenden Erläuterungen exemplarisch den Verlauf eines studien- bzw. berufsorientierenden Beratungsgespräches.

#### 1. Schritt: Auftragsklärung (Anliegen herausarbeiten, Erwartungen abgleichen)

Der Coach begrüßt den Klienten und vermittelt durch Aufmerksamkeit, non-verbale Reaktionen und eine zugewandte Körperhaltung Interesse sowie eine wertschätzende, vertrauens- und verständnisvolle Atmosphäre. Vorannahmen und Erwartungen können Coaches beispielsweise mit folgenden Fragen klären:

- Was führt Sie zu mir? Worum soll es heute gehen? Was erwarten Sie sich von dem heutigen Gespräch?
- Was wäre für Sie ein gutes Ziel / Ergebnis des heutigen Gespräches?
- Was müsste passieren, damit Sie am Ende unseres Gespräches sagen, dass

es Ihnen weitergeholfen hat?

- Worin sehen Sie meine Aufgabe?

- Was müsste ich / was müssten wir tun, damit das Gespräch ein (Miss-)Erfolg wird?

- Auf einer Skala von 1 (sehr unsicher) bis 10 (sehr sicher): Wie sicher sind Sie sich in Ihrer Studienwahl? Was macht Sie sicher / unsicher?

Pausen, Rückfragen und Verbalisieren bzw. Paraphrasieren ermuntern den Klienten zum Reden und grenzen das Anliegen weiter ein („Ich verstehe Sie so, dass ...“). Erscheint einem Coach der Einsatz der SeLF-Reflexion in der Beratung zielführend, dann formuliert er dies gegenüber dem Klienten als Vorschlag, erläutert kurz den Ablauf sowie die Zielsetzungen und holt das Einverständnis des Klienten ein. Das betont die Gleichwertigkeit der Gesprächspartner und klärt das weitere Vorgehen sowie die Erwartungen. („Ich habe den Eindruck, dass es Ihnen heute – in Ihrer Entscheidung für oder gegen das Lehramtsstudium – weiterhelfen würde, wenn Sie mehr über die Anforderungen des Lehrerberufes erfahren und sich mit ausgewählten Anforderungen gezielt und selbstkritisch auseinandersetzen. Sind sie damit einverstanden?“)

## 2. Schritt: Orientieren (Themen sammeln, Prioritäten setzen)

Der Coach zeigt dem Klienten das vielschichtige Berufsspektrum der Lehrkräfte (Unterricht, Erziehungsaufgaben, Elternarbeit, Rahmenbedingungen sowie aktuelle Herausforderungen) durch die Präsentation von 16 Themenkarten.

Auf jeder Karte wird ein Bereich aus dem Lehrerberuf knapp beschrieben, z.B. „Überzeugen und Begeistern – Sich als Lehrer(in) vor der Klasse präsentieren“.

Die Themen orientieren sich an den 16 Filmtiteln des Online-

Beratungstools SeLF (<http://www.self.mzl.lmu.de/self-starten-sie-hier/>).

Der Coach lässt dem Klienten Zeit zum Lesen und gibt ihm Gelegenheit, Rückfragen zu stellen. Im nächsten Schritt leitet er den Klienten an, die Themen einzugrenzen, die im Beratungsgespräch detaillierter bearbeitet werden sollen.

Mögliche Fragen:

- Gibt es Themen, die Sie in Ihrer Entscheidung für ein Lehramtsstudium bzw. den Lehrerberuf eher zweifeln lassen / eher bestärken?

- Zu welchen Themen haben Sie bereits konkrete Vorstellungen über die Anforderungen der Berufspraxis? Wo wünschen Sie sich Informationen / haben Sie Gesprächsbedarf?

- Welches Thema / Welche Themen sollen Inhalt des Coaching-Gesprächs sein?

- Welches Thema ist / Welche Themen sind für Sie am dringlichsten?

- Welche Bedeutung haben die (gewählten) Themen für Sie auf einer Skala von 1 bis 10?

- Mit welchem Thema wollen wir beginnen?

- Gibt es darüber hinaus noch weitere Themen die Sie interessieren?

Es kann hilfreich sein, den Prozess auch visuell zu unterstützen, indem der Coach die SeLF-Themenkarten auf einem Koordinatensystem mit vier Feldern, z. B. auf einer Magnettafel oder auch auf dem Boden, zuordnen lassen.

*X-Achse:*

- Das lässt mich an meiner Entscheidung für das Lehramtsstudium eher zweifeln.

- Das bestärkt mich eher, das Lehramtsstudium zu beginnen.

*Y-Achse:*

- Dazu habe ich bereits konkrete Vorstellungen bzw. keinen Gesprächsbedarf.

- Dazu habe ich kaum Vorstellungen bzw. großen Gesprächsbedarf.

Der Klient wählt anschließend die Themen aus, die im Beratungsgespräch behandelt werden sollen.

### 3. Schritt: Selbstreflexion (Lernerfahrungen und Veränderungsprozesse anregen)

Der Klient wird nun gebeten, die wahrgenommenen herausfordernden Situationen zu den ausgewählten Arbeitsbereichen des Lehrerberufes zu konkretisieren. Der Coach notiert die genannten Anforderungen auf einem Flipchart oder auf Moderationskarten. Falls es die Gesprächssituation und die Rahmenbedingungen zulassen, bietet der entsprechende SeLF-Film (siehe „Technische Hinweise“) einen anschaulichen Einblick in exemplarische herausfordernde Situationen sowie berufsfeldbezogene und anforderungsorientierte Gesprächsanlässe. Mögliche Impulse:

- Sie sind sich nicht sicher, ob die Anforderungen des Arbeitsbereiches „Überzeugen und Begeistern“ Ihren Kompetenzen und Stärken entsprechen! Was genau lässt Sie zweifeln?
- Entspricht das, was Sie im Film gesehen haben, Ihren Erwartungen? Was fehlt? Was war neu?
- Was irritiert Sie? Was haben Sie sich anders vorgestellt?
- Welche Personen oder Umstände spielen bei Ihren Zweifeln eine (Haupt-)Rolle?
- Welche Rolle spielen Sie persönlich (Ihre Interessen, Erwartungen, Einstellungen, Stärken und Schwächen) bei Ihrer Skepsis / bei Ihren Bedenken?
- Was würde Ihren Eltern / Ihren Freunden dazu noch einfallen?

Der Coach lädt den Klienten anschließend dazu ein, über die Bedeutung der Anforderung und deren Einfluss auf die (anstehende) Studien- und Berufswahl zu reflektieren. Er bittet ihn, sich konkret in die berufliche Anforderungssituation zu versetzen und regt mit Fragen zum realen (a) und idealen (b) Selbstkonzept Selbstreflexionen an. Seine feldspezifische Expertise unterstützt den Klienten dabei, die Situationen und Herausforderungen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu erörtern, Sichtweisen zu erproben, die ihn zunächst irritieren und damit ungewohnte Perspektiven auf die beruflichen Anforderungen eröffnen, sowie seine Zweifel zu benennen. Der Coach lässt dem Klienten für diesen Prozess Zeit. Es kann hilfreich sein, wenn der Coach für wenige Minuten in eine andere Ecke des Raumes geht und sich mit etwas anderem beschäftigt. Er wirkt behutsam und ermutigend auf den Klienten ein und hält die Gedanken schriftlich fest. Mögliche Fragen:

a) Stellen Sie sich vor, Sie sind jetzt aktuell in dieser Situation: Es ist Montagmorgen, kurz vor acht Uhr. Der Unterricht in Ihrer unmotivierten siebten Klasse beginnt in wenigen Minuten. Es fällt Ihnen nicht leicht, sich nun auf der „Klassenzimmerbühne“ zu präsentieren ...

- Was geht in Ihnen vor?
- Wie fühlen Sie sich mit dieser Anforderung? Wie stehen Sie zu dieser Anforderung?
- Wie würden Sie sich verhalten?
- Wie denken Sie würden vertraute Personen Ihr Verhalten in dieser Situation einschätzen?
- Warum ist diese Situation für Sie herausfordernd?
- Was lässt Sie von der Wahl eines Lehramtsstudiums eher abrücken / lässt sie zweifeln?
- Was können Sie gut? Was würden vertraute Personen sagen, dass Sie gut können?
- Woran erkennen Sie, dass diese Situation für Sie herausfordernd ist?
- Woran merken andere Personen (z.B. Kollegen, Schüler), dass Sie in dieser Situation stark gefordert sind?
- Was bereitet Ihnen aktuell Unbehagen? Was können Sie nicht akzeptieren?
- Worauf freuen Sie sich?

b) Ich verstehe Sie gut. Momentan sind Sie sehr unsicher, ob Sie Situationen wie diese im Berufsalltag erfolgreich begegnen können und wollen. Nehmen wir mal an, Sie könnten Ihre Unsicherheit auf einmal loswerden (kurz abwar-

ten). Sie sind sich sicher, dass Sie Situationen wie diese in Ihrem Berufsalltag zukünftig (gerne) als Herausforderung annehmen möchten.

- Was würde sich ändern?
- Was würde Außenstehenden wohl zuerst auffallen? Was würden Ihre Freunde / Eltern beobachten?
- Wie würden Sie die Veränderung bemerken?
- Was wäre, wenn Zweifel zu Ihrem Auftreten vor Gruppen kein Problem mehr bei Ihrer Studienwahl wären?

#### 4. Schritt: Ergebnisorientierung (Erreichbare Ziele formulieren, Ressourcen aktivieren)

In diesem Schritt begleitet der Coach den Klienten von der analysierenden in die handlungsplanende Perspektive und damit in die Phase, in der die Umsetzung der Erkenntnisse des Gesprächs im realen Lebenskontext vorbereitet wird. Er unterstützt den Klienten bei der erfolgreichen Realisierung der im Gespräch entwickelten Lösungen, indem er die Ziele möglichst konkret und genau beschreiben lässt und darauf achtet, dass sie für den Klienten erreichbar und gleichzeitig persönlich herausfordernd sind. Es gelingt leichter die passenden Ressourcen zu aktivieren, wenn die Möglichkeiten und Kompetenzen des Klienten zur Zielerreichung sowie die Frage, wie er sie einsetzen kann, geklärt sind. Abschließend zieht der Coach einen Vergleich mit den anfänglichen Erwartungen. Mögliche Fragen:

- Haben Sie Ideen, was Ihnen momentan helfen könnte, Ihre Zweifel angesichts der Anforderungen, die wir heute besprochen haben, zu reduzieren? (z.B. Praktikum gezielt nutzen, Jugendgruppen begleiten, Nachhilfe anbieten)
- Was würden Außenstehende oder Vertraute sagen, könnte Ihnen dabei helfen?
- Wie könnten Außenstehende oder Vertraute Ihnen dabei helfen?
- Gibt es weitere Anforderungen / Themen zum Lehrerberuf, die Sie zweifeln lassen oder bestärken? (Themenkarten aus Schritt 2 einbeziehen) Was fällt Ihnen noch ein?
- Gab es Dinge, die Ihnen in Situationen wie diesen bereits geholfen haben?
- Was sind Sie bereit für die Zielerreichung zu investieren?
- Was könnten konkrete nächste Schritte sein, die Sie zur Verwirklichung Ihrer Ziele in naher Zukunft unternehmen könnten? Wie realistisch erscheint es Ihnen, diese Schritte einzuleiten? Wann könnten Sie damit beginnen?
- Woran möchten Sie zuerst arbeiten? Wie könnten Sie das noch konkreter beschreiben?
- Welche Schwierigkeiten und Probleme könnten sich für Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen ergeben?
- Lassen Sie uns nochmals zu den Erwartungen zurückkommen, die Sie anfangs formuliert haben. Sie haben sich gewünscht, dass ... Konnte unser Gespräch dazu einen Beitrag leisten? Was hat Ihnen geholfen? Was hat gefehlt?
- Auf einer Skala von 1 (sehr unsicher) bis 10 (sehr sicher): Wie sicher sind Sie sich in Ihrer Studienwahl? Was macht Sie sicher / unsicher?
- Haben Sie Ideen, was Ihnen momentan helfen könnte, um in Ihrer Studienwahl sicherer zu werden? (z.B. Online-Selbsterkundungsangebote nutzen, Gespräche gezielt führen)

Hinweis: Der Coach sollte die Klienten darauf hinweisen, dass die Themen, die im Gespräch nicht besprochen werden konnten, auch im Rahmen selbstorganisierter Selbstreflexionen bearbeitet werden können (z.B. mit den Online-Angeboten SeLF oder CCT, Gesprächen mit Lehrkräften, „Selbsterkundungsfokus“ für Praktika).

#### **Voraussetzungen / Kenntnisse:**

Das Tool SeLF-Reflexion ist ein Angebot für Berater aus berufs- bzw. studienberatenden Institutionen sowie Beratungslehrkräften oder Schulpsychologen an Schulen. Dem Anspruch einer professionellen Beratung kann eher entsprochen werden, wenn die Berater über feldspezifische Kenntnisse (hier z.B. Expertise über Anforderungen im Lehrerberuf, Hintergrundwissen zur Studien-



und Berufswahl angehender Lehrer) und über feldunspezifisches Wissen (hier z. B. Wissen über die Theorie der ergebnisorientierten Selbstreflexion nach Greif, Kenntnisse gängiger Moderationstechniken, ein gutes Verständnis systemischer Denkweisen, Beherrschen systemischer Fragetechniken) verfügen.

**Persönlicher Hinweis /  
Kommentar /  
Erfahrungen:**

-

**Einordnung in den  
Coaching-Prozess  
nach dem  
COACH-Modell:**

Die vier Schritte der SeLF-Reflexion lassen sich in alle fünf Phasen des COACH-Modells einfügen.

Phase 1: Für die Kennenlern- und Kontaktphase finden Sie Vorschläge im ersten Schritt der SeLF-Reflexion.

Phase 2: Beispielhafte Fragestellungen zur inhaltlichen Orientierung werden im 2. Schritt vorgestellt.

Phase 3 und 4: Mit den Impulsen zur Analyse des realen und idealen Selbstkonzeptes im 3. Schritt können Veränderungsprozesse angeregt werden.

Phase 5: Die Anregungen zum Gesprächsabschluss im 4. Schritt unterstützen die Zielformulierung und die Ressourcenaktivierung.

**Technische Hinweise  
und Anlagen:**

SeLF-Themenkarten, evtl. internetfähiges Endgerät, z.B. Laptop, Computer, Tablet oder Smartphone, über das die Filme auf der Webseite [www.self.mzl.lmu.de](http://www.self.mzl.lmu.de) aufgerufen werden können.

**Quellen / Weiterfüh-  
rende Literatur:**

Greif, Siegfried (2008). Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion. Göttingen: Hogrefe.

Kriesche, Julia & Kahlert, Joachim (2015a). Phasenübergreifende Eignungsberatung in der Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern. Anregungen für Lehrende im Vorbereitungsdienst – und an Universitäten. In SEMINAR, 2, 161–171.

Kriesche, Julia & Kahlert, Joachim (2015b). Online-Praxiseinblicke zur Eignungsreflexion für das Lehramt. SeLF – Selbsterkundung zum Lehrerberuf mit Filmimpulsen. In SchulVerwaltung, 9, 241–244.

**Autoren:**

Dr. Julia Kriesche  
Prof. Dr. Joachim Kahlert  
Anne Schreyer

Münchener Zentrum für Lehrerbildung der Ludwig-Maximilians-Universität München

[www.mzl.lmu.de](http://www.mzl.lmu.de)