

Teilen dieser Darlegung jene Kenntnisnahme, die der Geist von seinen eigenen Operationen und ihrer Art der Ausführung nimmt, wodurch die Ideen dieser Operationen in unserem Verstand erzeugt werden.“ Seit dieser Zeit nimmt das „Denken über das Nachdenken“ einen breiten Raum in den Theorie-Diskursen der Philosophie, Pädagogik und Psychologie bis hin zu modernen Ansätzen der Hirnforschung ein.

*Erfahrung =
Erlebnis + Reflexion*

Weitgehend übereinstimmend wird Reflexion als das Nachdenken über ein bestimmtes Thema (das auch das eigene Denken oder Handeln sein kann) bezeichnet. Dabei werden das eigene Denken, Handeln und Fühlen mit bisherigen Erfahrungen in Beziehung gesetzt. Das generelle Ziel der (Selbst-)Reflexion ist das Beseitigen einer Diskrepanz. Zur Diskrepanz kommt es, wenn das jetzige Handeln nicht mehr mit den gesetzten Erwartungen übereinstimmt. Dies kann sowohl positiv sein („Damit habe ich ja gar nicht gerechnet! Wie haben wir das denn geschafft?“) als auch negativ („Das war ja jetzt wohl gar nicht gut. Wie konnte das geschehen?“). Es erfolgt eine neue Orientierung an die Anforderungen der Umwelt: Wo stehe ich? Was kann ich? Wozu ist das gut? Ergebnisse werden durch Reflexionen zu Erfahrungen.

Reflexion

Reflexion bedeutet also das bewusste Nachdenken über die Erfahrungen (Vergangenheit) und Erwartungen (Zukunft) bezüglich eines bestimmten Themas.

1.1 Der Begriff „Reflexion“ und die Bedeutung von Reflexion im Training

Begriffsbestimmung „Reflexion“

Irritierenderweise werden die Wörter „reflektieren“ und „Reflexion“ im Deutschen (anders als im englischen „reflect“ und „reflection“) unterschiedlich geschrieben. Beide gehen aber auf das lateinische Wort „reflectere“ = zurückbeugen, zurückdrehen, umwenden zurück, beziehen sich aber auf andere Zeitformen.

John Locke war einer der Ersten, die den Begriff „Reflexion“ im Zusammenhang mit dem Nachdenken über die eigenen Handlungen gebrauchte. Schon 1690 schrieb er: „Alle Ideen kommen aus Wahrnehmung und Reflexion ... Mit Reflexion meine ich in den folgenden

*Der Nutzen der
Reflexion*

Zum Nutzen von Reflexionen im Training gehört: