Brief an mich selbst

A

AKTIONSFORM

Der Brief an mich selbst ist eine Einzelarbeit gegen Ende des Seminars und zielt auf einen gelingenden → A Transfer im Alltag ab.

1 Einsatzmöglichkeiten

- um auf die Rückkehr nach Hause vorzubereiten
- als „Brücke" vom Seminar in den Alltag
- als Erinnerungshilfe
- als Möglichkeit der Selbstreflexion (noch im Seminar und lange nach der Veranstaltung)

2 So wird's gemacht

- Begründen und erläutern Sie die Methode.
- Geben Sie den TN kurz Zeit, das Seminar nochmals an sich vorüberziehen zu lassen.
- Die TN notieren ihre Ergebnisse (z.B. „Was habe ich gelernt bzw. erfahren?"), ihre Konsequenzen und praktischen Vorhaben (z.B. „Was nehme ich davon mit?", „Was bedeutet das für meine Praxis?", „Welche Schritte nehme ich mir vor?").
- Evtl. können die Briefe einem Partner vorgelesen werden. Das Aussprechen gibt den Vorsätzen Gewicht.
- Schließlich adressiert jeder den „Gute-Vorsätze-Brief" an sich selbst (Umschlag verschließen!).
- Nach ca. 10 bis 12 Wochen schicken Sie den TN ihre Erinnerungshilfe per Post zu. Oder: Zwei TN senden sich die Briefe gegenseitig zu.

3 Didaktisch-methodische Hinweise

Ein Brief hat Gewicht. „Briefe gehören zu den größten Kulturgütern, die ein Mensch schaffen kann", meint Brieffreund Goethe.
Wer aus dem Seminar geht, hat (hoffentlich) eine Menge an neuem Wissen bzw. neuen Erfahrungen gesammelt. Ob er allerdings das Gelernte tatsächlich in Handeln transformieren kann, ist noch ungewiss. Der Brief an mich selbst kann wichtige Impulse geben, um das Gelernte nicht im gewohnten Alltagstrott verschwinden zu lassen. Jetzt gewinnen die TN die Chance eines direkten Praxis-Theorie-Vergleichs („Was habe ich tatsächlich umgesetzt?", „Wo musste ich meine Strategie korrigieren?", „Wo hat sich die Routine bereits wieder eingeschlichen?" usw.). Gerade in der Schlussphase bedeutet eine abschließende Reflexion ein „Sich-besser-merken-Können". Erfahrungsgemäß nehmen die TN diese Art der Lernunterstützung dankbar an. Schließlich geht es um sie selber bzw. darum, etwas für die eigene Praxis zu tun. Der Brief an mich selbst schließt zwar ein Nachden-

VORTEILE & CHANCEN	NACHTEILE & PROBLEME
+ individuelles Lernen	– evtl. sind die TN gedanklich bereits zu Hause
+ ermöglicht Selbstreflexion	– die Erinnerungshilfe allein kann nur schwer das gewohnte Handeln umstrukturieren, weitere Übungen des → A Transfers (z.B. → A Rollenspiel) werden vielleicht benötigt
+ dient als Erinnerungshilfe in der alltäglichen Routine	– schwierig, wenn ein selbst verfasster Brief nicht als Hilfe ernst genommen wird
+ weitet den Lernprozess auf den Alltag aus	
+ setzt einen konkreten Punkt nach dem Seminar, bei dem nochmals das Gelernte aktualisiert wird	
+ witziger Transfer	

LERNZIEL

NEUN-FELDER-TAFEL

SOZIALFORM

LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten

MATERIAL & MEDIEN

Briefbögen, Briefumschläge, evtl. Briefmarken

VERWANDTE

→ A Tagebuch schreiben

5–20 Min

bis **40** TN

A

AKTIONSFORM

ken über die Veranstaltung mit ein, kann aber eine Seminarauswertung i.e.S. nicht ersetzen. Im Unterschied zu dieser richtet er seinen Blick nach vorne (s. → L Auswerten).

Setzen Sie den „Brief an mich selbst" (wie übrigens alle Transferhilfen) nicht ganz an den Schluss einer Veranstaltung, sonst wird diese Transferübung von den Prozessen des Abschiednehmens überlagert.

„Der Weg in die Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert", heißt es im Volksmund. Warnen Sie daher die TN, sich in der euphorischen Stimmung eines Seminars zu viel vorzunehmen. Vielleicht beschränken Sie als SL die Zahl der Vorsätze und lassen Sie diese in eine Stufenleiter bringen (von den einfachen zu den schwereren).

„Diese Aktionsform hat Charme. Oder haben Sie schon einmal einen Brief an sich selbst geschrieben? Tipp: Regen Sie zu einer beiläufigen Erinnerungsmethode an. Es ist z.B. sinnvoll, den Brief gut sichtbar am Arbeitsplatz oder im privaten Bereich zu platzieren. Ich z.B. hänge mir so ein Motto eine Zeit lang an meinen Spiegel."

Literaturhinweise

Geißler 2005b, 2010b;
Rabenstein/Reichel/Thanhoffer 2009;
Wahl/Wölfing/Rapp/Heger 1995

Autor

Martin Alsheimer

Dieses Dokument ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz frei nutzbar:
Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen (CC BY-SA 3.0 DE)