

Reflexionstagebuch

Datum:

1. Situation

- Heute habe ich folgende Situation erlebt:
(z.B. Morgenkreis mit der Kita-Gruppe, Hausaufgabenbetreuung)

2. Beobachtetes Verhalten

- Mein eigenes Verhalten:

- Verhalten der Kinder:

3. Gefühle und Wahrnehmung

- Meine Gefühle dabei:

😊 Ruhig 😬 Gestresst 😊 Geduldig 😡 Frustriert
😄 Glücklich ☐ _____

- Welche Gedanken/Reaktionen haben mich überrascht?

4. Werte und Prinzipien

- Welche meiner Werte habe ich bewusst umgesetzt?
- Gab es Momente, in denen ich gegen meine Werte gehandelt habe?

5. Lernmomente und nächste Schritte

- Was habe ich heute über mich oder mein Verhalten gelernt?
- Was möchte ich beim nächsten Mal bewusst ausprobieren oder ändern?