



Ihre Plattform für praxisnahe Weiterbildung

FORMULAR ZUR EIGENREFLEXION

Reflexion Ihres Lernprozesses

ONLINE-TRAINER AUSBILDUNG

Über das eigene Lernen nachzudenken stärkt den Lernerfolg. Je besser Sie sich als Lernende:r kennen, desto leichter gelingt es, den eigenen Lernprozess zu planen, zu steuern und zu optimieren. Nehmen Sie sich Zeit – und halten Sie Ihre Gedanken fest.



Warum sich das Aufschreiben lohnt.


Eine Verschriftlichung hilft, Wissen zu festigen. Es geht darum, die Inhalte aus der Online-Trainer Ausbildung mit Ihrer eigenen Online-Praxis zu verknüpfen. Die folgenden Leitfragen sind Anregungen – beantworten Sie das, was für Sie am meisten bringt.

VORNAME & NACHNAME

DATUM

AUSBILDUNG / MODUL

WIEDERVORLAGE AM

 **So nutzen Sie das Formular:** Antworten Sie ehrlich und in Stichworten. Es gibt kein richtig oder falsch – allein das Nachdenken bringt Sie weiter. Legen Sie sich einen Termin zur Wiedervorlage, um Ihre Fortschritte zu prüfen.

● 01 Ziele & Erwartungen

Was war mein Trainingsziel?

Inwieweit habe ich dieses Ziel erreicht? Hat sich mein Ziel im Lernprozess verändert?

Mit welchen Erwartungen habe ich die Ausbildung gewählt?

Wurden diese Erwartungen erfüllt? Habe ich heute ein anderes Verständnis des Themas?

★ 02 Erfolge & Stärken

Was ist mir besonders gut gelungen – worauf bin ich richtig stolz?

Bei welchen Inhalten konnte ich Verständnishürden überwinden?

Wie ist mir das gelungen?

▲ 03 Herausforderungen & Lernfelder

Was gelingt mir in meinen eigenen Online-Trainings weniger gut?

Woran lag das aus meiner Sicht? Was mache ich beim nächsten Mal anders?

Bei welchen Inhalten ist mir das Verstehen schwergefallen?

Woran hat das gelegen?

04 Inhalte & Erkenntnisse

Welche Ausbildungsinhalte waren für mich besonders bedeutsam?

Mit welcher Begründung?

Gab es Inhalte, die im Gegensatz zu dem standen, was ich vorher zu wissen glaubte?

Erfordert dieses neue Wissen ein Überdenken meiner bisherigen Praxis?

--

Welche Inhalte konnte ich ausbauen oder verfestigen?

Welche Querverbindungen ziehe ich zu anderen Trainings und zu dem, was ich schon kenne?

05 Selbsteinschätzung & Transfer

Wie sicher fühle ich mich als Online-Trainer:in? (1 = unsicher · 5 = sehr sicher)

vor der Ausbildung

1 2 3 4 5

heute

1 2 3 4 5

Wie bewerte ich am Ende meine eigene Leistung – bezogen auf meine Online-Trainings?

Falls kaum Schwierigkeiten auftraten: Sollte ich mir ehrgeizigere Ziele setzen?

Wie sollten diese Ziele konkret aussehen?

Meine 3 wichtigsten Erkenntnisse aus der Ausbildung

Meine nächsten 3 Schritte für meine eigene Online-Praxis – und bis wann?