

# Entdecke deine Lernreise: Die eigene Lernbiografie wahrnehmen



Name:

Date:

## Wozu sind Lernbiografien wichtig?

Durch die Auseinandersetzung mit der persönlichen Lernbiografie können individuelle Stärken, Lernstrategien und mögliche Herausforderungen erkannt werden. Dies hilft dabei, das eigene Lernverhalten besser zu verstehen und zukünftiges Lernen gezielter und erfolgreicher zu gestalten. Lesen Sie den folgenden Text aufmerksam und bearbeiten Sie die Aufgaben.



### Meine Lebens-Lern-Linie

#### Was ist eine Lernbiografie?

Jeder Mensch hat eine einzigartige Lernbiografie, die alle Erfahrungen und Ereignisse umfasst, die sein Lernen geprägt haben. Indem man diese Geschichte – zum Beispiel in Form einer **Lebens-Mindmap** – reflektiert, wird einem die eigene Lernentwicklung bewusst. Durch die Analyse können persönliche Lernschwerpunkte und erfolgreiche Lernstrategien identifiziert und daraus konkrete Ziele für die Ausbildung abgeleitet werden. Das stärkt die Motivation und unterstützt die individuelle Lernplanung.

#### Unterscheidung zwischen öffentlichen und privaten Anteilen

Nicht alle Teile der Lernbiografie sind für die Öffentlichkeit bestimmt. Es ist wichtig, zwischen **öffentlichen** und **privaten** Anteilen zu unterscheiden und persönliche Grenzen zu wahren. Die Entscheidung, welche Teile man teilt, ist individuell. Das Teilen öffentlicher Aspekte kann jedoch den Austausch mit anderen fördern und das Vertrauen in der Gruppe stärken, ohne die eigene Privatsphäre zu verletzen.

#### Wie wird die Lernentwicklung dokumentiert?

Die Dokumentation der eigenen Lernentwicklung ist ein wichtiger Teil der Ausbildung und erfolgt oft mithilfe eines **Lernportfolios**. Ein Portfolio ist ein Werkzeug, das es dir ermöglicht, Lernfortschritte und Reflexionen festzuhalten und eigene Ziele zu formulieren. Die Arbeit damit stärkt das eigenverantwortliche Lernen und begleitet deine persönliche und fachliche Entwicklung während der gesamten Ausbildung.

Sowohl die Arbeit mit der Lernbiografie als auch mit dem Portfolio fördert die Selbstreflexion, stärkt das Bewusstsein für die eigene Lernhistorie und hilft, ein besseres Verständnis für individuelle Lernprozesse zu entwickeln.

# Entdecke deine Lernreise: Die eigene Lernbiografie wahrnehmen



Name:

Date:

**Arbeitsauftrag:** Zeichnen Sie nun von der Mitte aus Äste für verschiedene Lernbereiche, die Ihnen wichtig waren. Das können zum Beispiel sein: **Schule, Hobbys, Familie, Praktika** oder **außerschulische Kurse**. Ergänzen Sie diese Hauptäste mit weiteren Verzweigungen und Stichpunkten. Füllen Sie Ihre Mindmap mit konkreten Ereignissen, Momenten und Erfahrungen, die mit Lernen zu tun hatten (z. B. ein besonderes Projekt, eine schwierige Prüfung, das Erlernen eines Instruments).

## Meine Lernbiografie

**Emotionales Einzeichnen:** Markieren Sie die Ereignisse in Ihrer Mindmap. Sie können einfach mit der Farbe und der Art der Markierung Ihre Gefühle zu der jeweiligen Erfahrung ausdrücken - zum Beispiel mit einem roten, großen Punkt für ein emotionales Erlebnis, einem blauen Kreis für eine ruhige Phase oder einer zitternden Linie für eine stressige Zeit.

# Entdecke deine Lernreise: Die eigene Lernbiografie wahrnehmen




Name:

Date:



## Reflexion und Analyse

 Schauen Sie sich Ihre Mindmap an. Wo sehen Sie Muster? Welche Äste oder Ereignisse fallen Ihnen besonders auf?

**Identifikation von Ressourcen:** Kreisen Sie farbige alle Ereignisse ein, bei denen Sie gemerkt haben: 'Das ist eine Stärke von mir!' oder 'Das hat mir geholfen, weiterzukommen.' Das sind Ihre **Lernressourcen**.

**Identifikation von Herausforderungen:** Markieren Sie andersfarbig Ereignisse, die Sie als besonders herausfordernd erlebt haben. Was waren die Schwierigkeiten? Was haben Sie daraus gelernt?

**Ziele ableiten:** Überlegen Sie, welche **persönlichen Ziele** Sie für das erste Ausbildungshalbjahr aus Ihrer Lernbiografie ableiten können. Was wollen Sie beibehalten, was wollen Sie verändern oder verbessern? Schreiben Sie 1-3 Ziele auf.

 **Schreiben Sie hier Ihre Ziele auf.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Entdecke deine Lernreise: Die eigene Lernbiografie wahrnehmen



Name:

Date:



## Privat vs. Öffentlich

👤 Bevor wir in den Austausch gehen, überlegen Sie: Welche Anteile Ihrer Mindmap und Ihrer Gedanken dazu möchten Sie später mit anderen teilen (öffentlich)? Welche möchten Sie für sich behalten (privat)? Machen Sie sich dazu eine Notiz.

## ✍ Notizfeld

---

---

---

---

---

---

---

---

👤 **Gemeinsames Gespräch in der Lerngruppe:** Melden Sie sich und tragen Sie allgemeine Beobachtungen zu Ihrer Mindmap bei (z. B. "Ich habe gemerkt, dass ich am besten lerne, wenn..." oder "Mir ist aufgefallen, dass es viele Höhen und Tiefen gab.").

# Entdecke deine Lernreise: Die eigene Lernbiografie wahrnehmen



Name:

Date:

**Arbeitsauftrag:** Lesen Sie den folgenden Text aufmerksam und beantworten Sie die folgenden Fragen.

## Stärke durch Resilienz: Ein Wegweiser für die Triadenarbeit

### Einführung in das Thema Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress und Rückschlägen konstruktiv umzugehen und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen. In unserer schnelllebigen Welt ist diese Kompetenz wichtiger denn je, nicht nur im persönlichen Bereich, sondern auch in der beruflichen Zusammenarbeit. Besonders in Pflegeberufen, aber auch in vielen anderen beruflichen Kontexten, ist Resilienz entscheidend für die Qualität der Arbeit und das Wohlbefinden der Beteiligten.

### Warum Resilienz wichtig ist

Resilienz ist nicht nur eine individuelle Stärke, sondern auch ein Schlüssel zur erfolgreichen Teamarbeit. In der Pflege, wie auch in anderen Berufsfeldern, stehen wir oft vor emotionalen und physischen Herausforderungen. Die Fähigkeit, diese Hindernisse zu überwinden, ohne die eigene Gesundheit zu gefährden, ist entscheidend. Resiliente Teams sind besser in der Lage, miteinander zu kommunizieren, Konflikte zu lösen und gemeinsam Lösungen zu finden.

### Resilienz in der Kommunikation

Eine klare und respektvolle Kommunikation ist das Herzstück der Pflege und vieler anderer Berufe. Sie fördert Vertrauen und reduziert Missverständnisse. Resiliente Kommunikation bedeutet, auch unter Druck ruhig und effektiv zu bleiben und sich nicht durch Stress aus der Bahn werfen zu lassen. Dies gilt sowohl für die verbale als auch für die nonverbale Kommunikation, wie Körpersprache und Gestik.

### Praktische Tipps zur Förderung von Resilienz

- **Selbstreflexion:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre eigenen Reaktionen auf Stress und Herausforderungen zu reflektieren. Welche Situationen bringen Sie aus der Ruhe? Welche Strategien helfen Ihnen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen?
- **Aktives Zuhören:** Eine der effektivsten Techniken zur Förderung von Resilienz ist das aktive Zuhören. Es zeigt Empathie und Verständnis und hilft, eine positive Gesprächsatmosphäre zu schaffen.
- **Klare Ausdrucksweise:** Vermeiden Sie Fachjargon und sprechen Sie klar und verständlich. Dies hilft, Missverständnisse zu vermeiden und die Kommunikation zu verbessern.
- **Geduld und Empathie:** Resiliente Menschen sind geduldig und empathisch, selbst in herausfordernden Situationen. Diese Eigenschaften fördern eine respektvolle und unterstützende Interaktion.

### Resilienz als Teamstärke

In der Triadenarbeit können Sie durch das Teilen und Zuhören von Lernerfahrungen Ihre Resilienz stärken. Jede:r Teilnehmer:in bringt einzigartige Perspektiven und Erfahrungen mit, die wertvolle Einsichten bieten können. Durch den Austausch und das gemeinsame Lernen fördern Sie nicht nur Ihre eigene Resilienz, sondern auch die Ihres Teams. Dies führt zu einer besseren Zusammenarbeit und einer höheren Qualität der Patientenversorgung oder anderer beruflicher Leistungen.

### **Fazit**

Resilienz ist eine essentielle Fähigkeit in der heutigen Arbeitswelt. Sie hilft Einzelpersonen und Teams, Herausforderungen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Durch den Austausch von Erfahrungen und das Zuhören in der Triadenarbeit können Sie Ihre Resilienz weiterentwickeln und profitieren davon, in Ihrer beruflichen Laufbahn erfolgreich und zufrieden zu sein. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und Ihre Resilienz zu stärken.

**Beschreiben Sie, warum Resilienz in der Triadenarbeit wichtig ist.**

---

---

---

**Nennen Sie drei praktische Tipps zur Förderung von Resilienz.**

---

---

---

**Erklären Sie, wie Resilienz die Kommunikation in der Pflege verbessert.**

---

---

---

# Entdecke deine Lernreise: Die eigene Lernbiografie wahrnehmen



Name:

Date:



## Triadenarbeit - Biografisches Erzählen und Zuhören

**Arbeitsauftrag:** Bilden Sie Dreiergruppen. Teilen Sie ein und wechseln Sie anschließend die Rollen, sodass jede:r einmal jede Rolle besetzt hat.

### Erzählerin



Rolle: Teilen Sie den öffentlichen Teil Ihrer Lernbiografie und Ihrer Ziele.

Verantwortlichkeiten:

- Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Ziele offen.
- Achten Sie auf Ihr Schutzbedürfnis.
- Machen Sie Grenzen deutlich, wenn Sie etwas nicht teilen möchten.

Die Erzählerin ist darauf bedacht, ihre Geschichte zu teilen, während sie ihre persönlichen Grenzen respektiert.

### Zuhörer



Rolle: Hören Sie aufmerksam und personenzentriert zu.

Verantwortlichkeiten:

- Versuchen Sie, die Perspektive des/der Erzählenden zu verstehen.
- Bewerten, unterbrechen oder geben Sie keine Ratschläge.
- Signalisieren Sie, dass Sie da sind und zuhören.

Der Zuhörer ist darauf konzentriert, die Kunst des Zuhörens zu praktizieren und die Perspektive der Erzählerin zu verstehen.

### Beobachterin



Rolle: Achten Sie auf den Interaktionsprozess zwischen Erzähler:in und Zuhörer:in.

Verantwortlichkeiten:

- Beobachten Sie, wie das Zuhören gelingt.
- Erkennen Sie Aspekte des personenzentrierten Zuhörens.
- Machen Sie sich Notizen über Blickkontakt, Haltung und andere nonverbale Signale.

Die Beobachterin ist darauf fokussiert, die Dynamik des Zuhörens und der Interaktion zu analysieren.

# Entdecke deine Lernreise: Die eigene Lernbiografie wahrnehmen



Name:

Date:



## Feedbackrunde

 **Arbeitsauftrag:** Geben Sie einander Feedback:

1. Der/die Erzähler:in gibt dem/der Zuhörenden Rückmeldung zu seiner/ihrer "Kunst des Zuhörens": "Was hat Ihnen gutgetan? Was war hilfreich? Was hätten Sie sich vielleicht anders gewünscht?"
2. Der/die Beobachter:in gibt Feedback zum Zuhörprozess: "Was ist Ihnen beim Zuhören aufgefallen? Welche Aspekte des personenzentrierten Zuhörens konnten Sie beobachten?"

Anschließende Reflexion:

- "Was haben Sie in Ihren Triaden an **Gemeinsamkeiten** in den Lerngeschichten wahrgenommen? Und welche **Unterschiede**?"
- "Was haben Sie über den Prozess des Erzählens und Zuhörens gelernt? Wie hat es sich angefühlt, zu erzählen? Wie, zuzuhören?"
- "Welche Aspekte der 'Kunst des Zuhörens' sind Ihnen besonders wichtig geworden?"

Machen Sie sich Notizen in der Tabelle!

# Entdecke deine Lernreise: Die eigene Lernbiografie wahrnehmen



Name:

Date:

## Füllen Sie aus!

Kategorie	++/+/o/-/--	Kommentar
Feedback des Erzählenden: Was hat Ihnen gutgetan? Was war hilfreich? Was hätten Sie sich vielleicht anders gewünscht?		
Feedback des Beobachtenden: Was ist Ihnen beim Zuhören aufgefallen? Welche Aspekte des personenzentrierten Zuhörens konnten Sie beobachten?		
Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Lerngeschichten: Was haben Sie in Ihren Triaden an Gemeinsamkeiten in den Lerngeschichten wahrgenommen? Und welche Unterschiede?		
Lernen über den Erzähl- und Zuhörprozess: Was haben Sie über den Prozess des Erzählens und Zuhörens gelernt? Wie hat es sich angefühlt, zu erzählen? Wie, zuzuhören?		
Wichtige Aspekte der 'Kunst des Zuhörens': Welche Aspekte der 'Kunst des Zuhörens' sind Ihnen besonders wichtig geworden?		