



# Reflexion

## Methoden für die Reflexion

### ➤ Sätze ergänzen

**Ablauf:** Alle Teilnehmenden erhalten Fragekärtchen und vervollständigen gedanklich deren Satz-anfang. Anschließend werden die Antworten in der Gruppe geteilt.

 **Ziel:** kurze Reflexion zu verschiedenen Aspekten


 **Dauer:** 10 Minuten

 **Material:** Fragekärtchen „Sätze ergänzen“ > S. 84, Stifte

### ➤ Fünf-Finger-Feedback

**Ablauf:** Reihum dürfen die Teilnehmenden ihre Finger nacheinander heben und entsprechendes Feedback zu der Kochaktion abgeben: Bei gehobenem Daumen geht es um „Das war heute das Leckerste“, beim Zeigefinger um „Das habe ich von der anderen Generation gelernt“, beim Mittelfinger um „Das lief nicht so toll“, beim Ringfinger um „Die Erinnerung möchte ich behalten“, beim kleinen Finger um „Davon hätte ich mir mehr gewünscht“.

 **Ziel:** kurze Reflexion zu verschiedenen Aspekten


 **Dauer:** 10 Minuten

 **Material:** keins

### ➤ Partygeschichten

**Ablauf:** Ein Flipchartpapier mit der Fragestellung „Was erzählt ihr euren Freund:innen oder der Familie über die heutige Küchenparty?“ aufhängen und darunter Anregungen in Stichpunkten aufschreiben, z. B. neu erlernte Techniken, besonderes Lebensmittel, Wissen, Teamerfahrung, Speisen etc.. Die Teilnehmenden erzählen reihum oder nach Aufforderung, was sie aus der heutigen Kochaktion mitnehmen und gerne ihren Freund:innen oder der Familie erzählen möchten.

 **Ziel:** kurze Reflexion zu verschiedenen Aspekten

 **Dauer:** 10 Minuten




 **Material:** Flipchart, Stifte








### ➤ Vorratsdose oder Mülltonne

**Ablauf:** Auf dem Tisch liegen die Symbole einer Vorratsdose und einer Mülltonne mit der jeweiligen Frage aus. Jede Person bekommt einen Stift, ihre zwei Karten und schreibt ihre Antwort zu den Fragen auf. Dann werden alle Karten in die Mitte gelegt, zugeordnet und gemeinsam besprochen.

-  **Ziel:** kurze Reflexion zu verschiedenen Aspekten
-  **Dauer:** 10 Minuten
-  **Material:** Frage- und Antwortkarten  
"Vorratsdose & Mülltonne" > S. 85,  
Stifte




### ➤ Emoji-Post-it

**Ablauf:** Alle Teilnehmenden dürfen ein Emoji (Smiley) nach ihrem Befinden auf einen Post-it malen und so ihr Feedback geben.

-  **Ziel:** Reflexion trotz sehr wenig Zeit
-  **Dauer:** 5-10 Minuten
-  **Material:** Post-it, Stifte

### ➤ Blitzlicht

**Ablauf:** Alle erläutern reihum in einem Satz kurz ihre Gedanken zu der heutigen Kochaktion, ohne dabei eine bestimmte Form einzuhalten.

-  **Ziel:** Reflexion trotz sehr wenig Zeit
-  **Dauer:** 5 Minuten
-  **Material:** keins

