

Reflexionsprotokoll für das Anerkennungsverfahren „Reflektiertes Ehrenamt“

Aufgabenstellung

Verfassen Sie ein Reflexionsprotokoll von mind. 5 (max. 10) Seiten über den Erwerb von Schlüsselkompetenzen im Verlauf Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Es kommt nicht darauf an, dass Sie die Inhalte Ihrer Tätigkeit eins zu eins wiedergeben, sondern Ihre **Eindrücke und Erkenntnisse** in Bezug auf die Anforderungen und den erlebten Austausch mit anderen **reflektieren**. Es geht darum, über das Erlebte nachzudenken, es kritisch zu bewerten und einen Bezug zu Ihrem eigenen Lernen herzustellen. Sie sollen **keine Erfolgsgeschichte erzählen**, sondern nehmen Sie auch Bezug auf:

- die kritischen Situationen, die eine echte Herausforderung für Sie waren,
- die Anforderungen, denen Sie nicht gerecht werden konnten und
- den eigenen (ggf. noch immer vorhandenen) Entwicklungsbedarf

Bei der Reflexion ist keine Vollständigkeit erforderlich – im Gegenteil: Erlauben Sie sich, einzelne Situationen intensiver und vor allem **verhaltensnah zu beschreiben**.

Halten Sie sich bitte bei der Formatierung des Dokuments an die Vorgaben der Hochschule. Gern nutzen Sie unsere Word-Vorlage. Senden Sie mir das Protokoll bis spätestens sieben Tage vor dem vereinbarten Prüfungsgespräch zu: babett.nimschowski@hs-mittweida.de

Gliederung des Protokolls

1. Beschreibung der Tätigkeit (Umfang: max. 1 Seite)

Benennen Sie die Organisation und die Funktion/Rolle, die Sie innehaben (z.B. Truppführer/in der FFW). Geben Sie den Beginn und die durchschnittliche zeitliche Bindung (z.B. seit [Jahr], ca. [Anzahl] Stunden pro Monat) an. Der inhaltliche Umfang umfasst Ihre Kernaufgaben innerhalb des Ehrenamts (z.B. Teilnahme an Einsätzen, Wartung von Geräten, Jugendausbildung oder administrative Aufgaben). Nennen Sie zwei bis drei spezifische Tätigkeitsbereiche oder Projekte, in denen Sie aktiv waren oder die Sie geleitet haben, um die Breite Ihrer Verantwortung darzustellen.

2. Motivation für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit (Umfang: ½ Seite)

Beschreiben Sie Ihre ursprüngliche Motivation und Ihre anfänglichen Ziele, das Ehrenamt zu übernehmen. Welche persönlichen Werte (z.B. Hilfsbereitschaft, Gemeinschaftssinn) oder welche spezifischen Interessen (z.B. Technik, Krisenmanagement) waren ausschlaggebend? Hat sich diese Motivation im Verlauf Ihrer Tätigkeit verändert? Beschreiben Sie, welche neuen Erkenntnisse oder Erfahrungen Ihre anfänglichen Beweggründe beeinflusst oder verschoben haben (z.B. vom anfänglichen Technikinteresse zur Freude an Führungsverantwortung) und welche Motivation Sie aktuell antreibt.

3. Reflexion über den Erwerb von Schlüsselkompetenzen (Umfang: 3-4 Seiten)

a) Selbstwahrnehmung (Erworbene Kompetenzen): Beurteilen Sie, welche konkreten Handlungskompetenzen und/oder personale Kompetenzen Sie durch Ihr Ehrenamt erworben oder gestärkt haben. Gehen Sie dabei gezielt auf folgende Aspekte ein:

- **Kommunikation:** Beschreiben Sie die Entwicklung Ihrer rhetorischen Fähigkeiten und Ihres Präsentationsverhaltens (z.B. bei internen Schulungen oder Einsatzbesprechungen). Wie haben sich Ihre Techniken und Haltungen in der Gesprächsführung (z.B. mit Betroffenen, Kolleg/innen oder Vorgesetzten) verbessert, und inwiefern hat sich Ihr Empathievermögen entwickelt?
- **Verantwortungsübernahme:** Haben Sie Führungsverantwortung übernommen? Warum? Wie hat sich Ihre Rolle und Akzeptanz als Führungsperson entwickelt? Wie gut gelingt es Ihnen, Aufgaben klar zu delegieren und die Arbeit in einer heterogenen Gruppe zu koordinieren? Wie konnten Sie zur Motivation und dem Zusammenhalt Ihrer Einheit beitragen?
- **Organisationsfähigkeit:** Wie organisieren Sie die Balance zwischen dem fordernden Ehrenamt und Ihrem Studium/Berufsalltag? Wie gehen Sie mit quantitativer Überforderung um? Was hat sich hinsichtlich des Strukturierens von Abläufen oder den Einhalten von Vorgaben verändert? Wie haben Sie Entscheidungen unter Zeitdruck getroffen?
- **Belastbarkeit:** Wie haben Sie gelernt, mit emotional belastenden Situationen (z.B. Notlagen anderer) umzugehen und die psychische Belastung zu verarbeiten? Wie hat sich Ihre Fähigkeit verbessert, klare Entscheidungen zu treffen und strukturiert zu handeln, wenn Sie körperlich oder psychisch unter starkem Druck stehen (z.B. bei Dunkelheit, Lärm, Gefahr)?

Diese Kategorien sind Vorschläge, gern können Sie andere oder weitere Kompetenzen nutzen bzw. hinzufügen.

b) Fremdwahrnehmung (Veränderung und Wirkung): Reflektieren Sie kritisch, woran andere Personen (Kolleg/innen, Vorgesetzte, Betroffene) bemerkt haben könnten, dass Sie durch die Tätigkeit eine positive Veränderung vollzogen oder neue Kompetenzen erworben haben (z.B. durch erhaltenes direktes Feedback oder übertragene zusätzliche Verantwortung).

4. Persönliches Fazit (Umfang: 1 Seite)

Rückblick und Entwicklung: Wenn Sie das Ehrenamt noch einmal übernehmen könnten, was würden Sie anders machen? Was würden Sie unbedingt beibehalten und warum?

Zukunftsansichten: Was ist Ihnen aufgrund der Erfahrungen im Ehrenamt für Ihre weitere Tätigkeit nach dem Studium wichtig geworden? Welche Auswirkungen sehen Sie auf Ihre berufliche Zielfindung oder die Auswahl eines zukünftigen Arbeitgebers.