

Reflexionszyklus nach Gibbs am Beispiel Sara Akbas

1. Beschreiben Sie eine persönliche Situation, in der Sie sich unwohl gefühlt haben oder in der Sie ein Gefühl von Unstimmigkeit hatten.
3. Reflektieren Sie diese Situation nach dem Reflexionszyklus nach Gibbs anhand folgender Fragen:
 - a) Was ist genau in dieser Situation passiert? Wer war daran beteiligt? Wo hat sie stattgefunden?
 - b) Wie ist es Ihnen in dieser Situation ergangen? Wie haben Sie sich gefühlt?
 - c) Wie beurteilen Sie die Situation? Was war gut bzw. schlecht?
 - d) Welche besonderen Aspekte gab es in dieser Situation und wie beurteilen Sie diese Teilaspekte?
 - e) Welche Faktoren hätten anders sein müssen, damit die Situation positiv verlaufen wäre?
 - f) Was nehmen Sie persönlich aus dieser Situation für zukünftige Handlungen in ähnlichen Situationen mit?

Phasen des Reflexionszyklus nach Gibbs anhand von Saras Erfahrungen

1. Situations- oder Problembeschreibung

Sara muss mehrere Pflegehandlungen in einem knapp bemessenen Zeitfenster erledigen. Dies kann sie nicht leisten, wenn sie den Bedürfnissen der zu Pflegenden gerecht werden will.

2. Wahrnehmung der Gefühle

Aufgrund der Lerninhalte in der Schule nimmt Sara eine Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis wahr, was ein Gefühl der Unstimmigkeit und auch Unzufriedenheit in ihr auslöst.

3. Evaluation

Sara lässt die Situation noch einmal in der Erinnerung vor sich ablaufen und versucht, die Situation dahingehend zu bewerten, was gut und was nicht gut gelaufen ist. Sara kommt zu dem Schluss, dass sie trotz der vielen Aufgaben und der Zeitknappheit doch einiges geschafft hat.

4. Analyse

In dieser Phase zerlegt Sara die Situation in mehrere Teilaspekte und bewertet diese einzeln. Sara listet für sich detailliert auf, was sie alles geschafft hat und was sie nicht geschafft hat. Sie stellt bei der Betrachtung der Liste fest, dass die Plusseite (das, was sie geschafft hat) eindeutig stärker ist als die Minusseite (das, was sie nicht geschafft hat).

5. Schlussfolgerung

Sara überlegt, welche Einflussfaktoren die Situation hätten verändern können, z. B. der Einflussfaktor Zeit. Hätte Sara nicht unter Zeitdruck handeln müssen, hätte sie wahrscheinlich nicht zwei Aufgaben vergessen. Sara wird bewusst, dass sie persönlich nur Einfluss auf diesen Faktor hat, indem sie das Dilemma mit ihrer Praxisanleiterin oder anderen Kollegen bespricht.

6. Aktionsplan

Sara vergegenwärtigt sich, was sie in ähnlichen Situationen zukünftig anders machen könnte. Sie nimmt sich vor, in künftigen Situationen unter Zeitdruck ruhiger zu reagieren und darüber mit ihrer Praxisanleiterin zu sprechen. Ihr ist bewusst geworden, dass nicht sie, sondern die strukturellen Rahmenbedingungen für die Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis verantwortlich sind.