

# Reflexionszyklus nach Korthagen am Beispiel Sara Akbas

## Phasen des Reflexionszyklus nach Korthagen anhand von Saras Erfahrungen

### 1. Handlung/Erfahrung

Sara erlebt die Situation mit Frau Henning, bei der sie zusammen mit ihrer Praxisanleiterin Maria Klose die Körperpflege durchführt.

### 2. Rückblick auf die Handlung/Erfahrung

Sara erinnert sich an die Situation mit Frau Henning und erzählt diese ihrem Mitschüler Felix. Dabei berichtet sie genau, was sie getan hat und wie sie sich gefühlt hat: Sara hat sich in diesem Moment hilflos gefühlt und konnte die Situation nur schlecht aushalten. Wichtig ist auch zu überlegen, wie sich Frau Henning bzw. andere beteiligte Personen gefühlt haben und deren Perspektiven einzubeziehen: Frau Henning schien bedrückt und traurig darüber gewesen zu sein, dass ihrer Bitte nicht nachgekommen wurde. Maria war in dieser Situation vermutlich gestresst. Vielleicht war sie auch verärgert, da zu wenig Personal im Dienst war.

### 3. bewusste Auseinandersetzung mit wesentlichen Aspekten

Sara überlegt nun, was das genaue Problem ist, welche Bedeutung die Rahmenbedingungen spielen und was konkret das Erlebte für sie selbst bedeutet: Sara benennt das Problem. Sie hätte Frau Henning gerne unterstützt, es war ihr aber aufgrund des Zeitmangels nicht möglich. Auch sagt Sara, dass sie ein schlechtes Gewissen gegenüber Frau Henning hatte und ihr die Patientin leidtat.

### 4. Finden alternativer Handlungsmöglichkeiten

Sara überlegt sich im nächsten Schritt, welche alternativen Handlungsmöglichkeiten sie für sich sieht, damit sie zukünftig mit einer ähnlichen Situation besser umgehen kann. Dabei fragt sich Sara, welche Vorteile und welche Nachteile die Alternativen mit sich bringen: Sara überlegt, dass sie Frau Henning beim nächsten Mal anbieten könnte, ihren Rücken und die Beine nach dem Mittagessen zu waschen und einzucremen, wenn etwas mehr Zeit zur Verfügung steht oder während ihrer Pause. Das hätte allerdings den Nachteil, dass sie selbst zu kurz kommen würde. Auf der anderen Seite würde sie sich zufriedener fühlen. Eine weitere Alternative wäre es, Frau Henning die Zeitproblematik zu erklären und mit ihr einen Zeitpunkt zu vereinbaren, wann sie ihren Rücken und die Beine eingecremt haben möchte.

### 5. Ausprobieren:

Sara legt konkrete Möglichkeiten fest, wie sie beim nächsten Mal anders handeln möchte: Sie bietet Frau Henning an, dass sie ihren Rücken und die Beine nach dem Mittagessen eincremt, da zu dieser Uhrzeit meistens ein offenes Zeitfenster vorhanden ist. Gleichzeitig hat sie ihre Pause für sich. Ihre Idee bespricht sie mit Maria, welche die Idee gut findet. Sara nimmt sich vor, beim nächsten Mal direkt eine solche Alternative anzubieten und gleichzeitig möglichst transparent zu sein und die fehlende Zeit zu erklären, damit sie nicht in einen Gewissenskonflikt kommt.

In der letzten Phase kommt eine neue Situation zustande, die wiederum die Möglichkeit zur erneuten Reflexion bietet und somit für die erste Phase eines neuen Reflexionszyklus genutzt werden kann.