AHALab × ZimaBlueAI

Stärken- und Hürden-Beobachtungskarte

Freiwillige Reflexion / optional vor der Stunde, 5–8 Minuten

Sich anhand einer kleinen, bereits geschehenen Sache selbst kennenlernen und anschließend ein kleines Experiment wählen. Es gibt keine Gesamtpunkte, Typen, Ranglisten oder Diagnosen. Dies ist eine originelle Reflexionskarte für den Unterricht, die nicht psychometrisch validiert wurde.

> Du kannst jede Frage überspringen. Du musst nichts abgeben oder veröffentlichen. Deine Antworten bleiben auf dieser Seite und werden nicht automatisch gespeichert. Erst mit „In diesem Browser speichern “ werden sie im Browser abgelegt. Lösche sie nach der Nutzung eines gemeinsam verwendeten Geräts. Es gibt kein Konto, keine Netzwerkanfragen und keine Analyse durch AI.

01 • Auf die letzte Zeit schauen, nicht über ein ganzes Leben urteilen

Wenn ich an meinen letzten Arbeitsbeginn denke: Was trifft am ehesten zu?

Keine Antwort / unsicher / nichts davon passt

Du kannst die Frage offenlassen. Das sind Gesprächsimpulse; daraus werden weder Persönlichkeit noch Fähigkeiten abgeleitet.

Was habe ich zuletzt zuerst getan, als jemand meiner Idee widersprochen hat?

Keine Antwort / unsicher / nichts davon passt

Du kannst die Frage offenlassen. Das sind Gesprächsimpulse; daraus werden weder Persönlichkeit noch Fähigkeiten abgeleitet.

Welche Bedingung hat mich zuletzt am stärksten am Anfangen gehindert?

Keine Antwort / unsicher / nichts davon passt

Du kannst die Frage offenlassen. Das sind Gesprächsimpulse; daraus werden weder Persönlichkeit noch Fähigkeiten abgeleitet.

Welche Gewohnheit könnte diesmal ein wenig auf mich zutreffen?

Keine Antwort / unsicher / nichts davon passt

Du kannst die Frage offenlassen. Das sind Gesprächsimpulse; daraus werden weder Persönlichkeit noch Fähigkeiten abgeleitet.

02 • Eine Erfahrung als Grundlage nehmen und eine Änderung ausprobieren

Ein kleiner Erfolg in letzter Zeit: Was habe ich getan? Keine Namen oder privaten Einzelheiten

Eine Stärke, die ich nutzen möchte, und ein Verhalten, das dafür spricht

Wann könnte ich diese Strategie übertreiben? Auch eine gegenteilige Erfahrung notieren

Umstände, Ressourcen und Unterstützung, die ich brauche

Diese Woche nur eine Änderung: Wenn …, mache ich zuerst …

Wann, wo und wie lange? Wie verringere ich eine Ablenkung?

Nach 7 Tagen: Was habe ich getan, hat die Strategie geholfen, was ändere ich als Nächstes?

Nimm nur die Schritte mit in den Kurs, die du teilen möchtest.

Trage eine Stärke und einen Umgang mit einem Hindernis von Hand in deine Aktionskarte ein, wenn du sie nutzen möchtest. Deine Auswahl und Reflexion werden nicht automatisch übertragen.

Persönliche Aktionskarte öffnen →



Das physische Sinngefühl im KI-Zeitalter neu denken

AHALab × ZimaBlueAI · Offene Lernmaterialien · Noch nicht im Unterricht erprobt · Anonymisiertes Unterrichtsbeispiel; ohne App-Quellcode