

Tagebuch schreiben

Eine gute Methode zum Erwerb einer **systematischen Selbstreflexion**.

Das Schreiben bzw. Lesen eines Tagebuchs eröffnet die Möglichkeit, Distanz zum eigenen Denken und Handeln aufzubauen und die Rolle des Beobachters einzunehmen. Problematische Denkmuster oder ineffektive Verhaltensweisen können so leichter erkannt werden. „Probleme, Wünsche, Erwartungen, Ziele oder Entwicklungsaufgaben können klarer und verbindlicher formuliert, Fortschritte können besser dokumentiert werden.“

Das Tagebuch kann zur unsystematischen Aufzeichnung besonderer Beobachtungen und Ereignissen dienen, zur interpretativen Verarbeitung dieser Eindrücke, ...zum Entwerfen und Bearbeiten von Forschungsfragen, zur Dokumentation von Fehlschlägen...

Eintragungen ins Tagebuch sollten auf jeden Fall regelmäßig, am besten stets zur gleichen Zeit gemacht werden, z.B. nach Schulschluss, wenn die täglichen Eindrücke noch frisch sind. Hilfreich zur Ritualisierung ist auch, sich vorher zu überlegen, ob man die Eintragungen frei- assoziativ, problemorientiert oder nach bestimmten Kategorien vornimmt. Auf jeden Fall sollten sich die Eintragungen zunächst auf einer beschreibenden Ebene bewegen, zu der dann räumlich getrennt (Randspalte freilassen!) spätere Eintragungen zur Interpretation gemacht werden können.