

3-2-1-Reflexion – fehlerfreundlich und gehirneffizient



Ziel

- Lernende reflektieren ihre Lernprozesse und erkennen persönliche Stärken und Herausforderungen.
- Fehler werden als wertvolle Lernsignale erkannt und konstruktiv genutzt.
- Förderung der Metakognition und Selbstwirksamkeit durch gezielte Planung von Verbesserungen.
- Stärkung der Motivation und Resilienz durch positive Fehlerkultur.



Dauer

- Ca. 15–30 Minuten, je nach Klassenstufe und Umfang
- Für kurze Reflexion im Unterricht auch 10 Minuten möglich



Sozialform

- Gruppenarbeit, Partnerarbeit oder Einzelarbeit
- Schriftlich, mündlich oder kreativ (z.B. als Mindmap oder Zeichnung)
- Optional: Abschlussrunde mit Austausch und Feedback im Plenum



Material

- Reflexionsbögen oder Arbeitsblätter mit gezielten Fragen
- Stifte
- (Optional) Visualisierungsmaterial: Mindmap-Plakate, Karten für Fehler- oder Erfolgserlebnisse
- Timer oder Stoppuhr für Zeitmanagement)

So geht's

1. Einführung (3–5 Min.)

Erkläre den Lernenden den Zweck der 3-2-1-Reflexion: „Wir schauen zurück auf das Gelernte, entdecken Fehler als Lernchancen und planen, wie wir weiter wachsen können.“

2. Reflexion (10–20 Min.)

Die Lernenden notieren oder besprechen:

- **3 Dinge, die gut liefen:** Was hat dir beim Lernen besonders geholfen? Wo hast du Fortschritte gemerkt?
- **2 Fehler oder Herausforderungen:** Welche Fehler sind dir begegnet? Was war schwierig? Warum ist das kein Grund zur Angst, sondern eine Chance?
- **1 Idee, wie du daraus lernen und wachsen kannst:** Was möchtest du anders machen? Welche neue Strategie willst du ausprobieren?

3. Austausch (optional, 5–10 Min.)

In Partner- oder Kleingruppen sprechen die Lernenden über ihre Ergebnisse und geben sich gegenseitig positives Feedback.

4. Abschluss

Betone noch einmal: Fehler sind wichtige Helfer auf dem Weg zum Lernen. Wer sie annimmt, trainiert sein Gehirn für nachhaltigen Erfolg.

Tipps für die Praxis:

- Ermutige die Lernenden, ehrlich und offen zu reflektieren. Fehler müssen nicht perfekt analysiert werden – es geht um das Erkennen und Akzeptieren.
- Nutze positive Formulierungen („Herausforderung“ statt „Versagen“, „Chance“ statt „Problem“).
- Bei jüngeren Lerngruppen kann der Prozess spielerisch gestaltet werden (z.B. mit Symbolkarten oder Bildern).
- Als Lehrer kannst du die Methode auch für deine eigene Selbstreflexion nutzen – für kontinuierliche Unterrichtsverbesserung.

Diese Methode ist besonders zum Jahresende wirksam, um mit einem guten Gefühl aus dem Schuljahr zu gehen und gestärkt ins neue zu starten – denn Lernen ist ein Prozess, der aus Erfolgen **und** Fehlern wächst.