

Reflexionskarten

Prokrastination in der Ausbildung überwinden

Ziel der Reflexionskarten

Dieses Kartenset unterstützt dich dabei, deine Auszubildenden in Phasen von Prokrastination, Lernblockaden oder Motivationskrisen gezielt und niedrigschwellig zu begleiten.

Es fördert Selbstreflexion, Eigenverantwortung und hilft, ohne Druck oder Belehrung, ins Handeln zu kommen.

Aufbau der Reflexionskarten

Das Set besteht aus drei Kartentypen:

1) **Blockaden-Karten** (blau)

Typische hinderliche Gedanken wie zum Beispiel „Ich fang morgen an“, „Ich kann das eh nicht“ oder „Es ist einfach zu viel“.

2) **Gegen-Gedanken-Karten** (grün)

Positive, stärkende Aussagen zur Umdeutung, zum Beispiel „Ein kleiner Schritt zählt auch“, „Ich darf klein anfangen“.

3) **Aktionskarten** (rosa)

Konkrete, einfache Handlungsimpulse wie zum Beispiel „Lerne fünf Minuten – dann Pause“ oder „Notiere drei Stichpunkte zum Thema“.

Hinweise für Ausbilderinnen und Ausbilder

Die Karten sind kein Test und keine Beurteilung, sondern ein unterstützendes Werkzeug. Besonders wirksam sind sie, wenn sie im Gespräch auf Augenhöhe eingesetzt werden – nicht „von oben herab“. Die Azubis behalten dabei jederzeit die Verantwortung für ihren nächsten Schritt; die Karten dienen lediglich als Impuls und Orientierungshilfe.

Wichtig ist außerdem eine **gute Vorbereitung** auf solche Gespräche. Idealerweise setzt du dich als Lernbegleiter:in im Vorfeld mit jeder einzelnen Karte auseinander. Aussagen können von verschiedenen Azubis sehr unterschiedlich verstanden oder interpretiert werden und passen nicht automatisch zu jeder Gesprächssituation. Eine **bewusste und situationsgerechte Anwendung** hilft dabei, Missverständnisse zu vermeiden und die Karten sinnvoll und wertschätzend einzusetzen.

Darüber hinaus können die **Karten jederzeit erweitert oder angepasst werden**, wenn im Gespräch weitere Blockaden oder Unterstützungsbedarfe sichtbar werden.

So funktioniert die Anwendung

1. Ausdrucken, ausschneiden und falten, sodass Vorder- und Rückseite zusammengehören.

2. Gesprächsanlass schaffen

Beispielsweise im Einzelgespräch oder wenn auffällt, dass ein Azubi oder eine Azubine mit einer Aufgabe überfordert ist oder etwas aufschiebt. Einstieg mit einem empathischem Satz:

„Wollen wir mal schauen, was dich gerade abhält? Ich hab hier ein paar Karten, die helfen können.“

3. Blockade erkennen

Blockaden-Karten offen auslegen oder aus dem Stapel ziehen lassen.

Der Azubi oder die Azubine wählt eine Karte, die zur persönlichen Situation passt.

Austausch: „Kennst du diesen Gedanken von dir?“

4. Perspektive wechseln

Der Azubi oder die Azubine zieht oder wählt eine Gegen-Gedanken-Karte.

Gesprächsimpuls: „Wie fühlt sich dieser Gedanke für dich an?“

5. Ins Tun kommen

Der Azubi oder die Azubine zieht eine Aktionskarte (zufällig oder gezielt).

Mini-Schritt festlegen: „Was genau möchtest du heute ausprobieren?“

6. Motivation stärken

Kleine Belohnung vereinbaren oder Fortschritte sichtbar machen, zum Beispiel durch einen Kalenderhaken, Checkliste oder kurzes Lob.



Lust auf mehr?
Weitere spannende
Angebote findest du
auf netzwerkq.de.



Bildungswerk
der Thüringer Wirtschaft e.V.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

PROKRASTINATION
ÜBERWINDEN

Das Kartenset
für Ausbilderinnen
und Ausbilder

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Blockaden-
karte

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Blockaden-
karte

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Blockaden-
karte

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Ich weiß, dass ich es
machen muss, aber
ich fühle mich
einfach leer.

Ich habe es probiert,
aber es hat nicht
geklappt. Also wozu
nochmal?

Ich weiß gar nicht,
wo ich anfangen soll.

Blockaden- karte

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Ich verstehe das
einfach nicht.

Blockaden- karte

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Das hole ich nie
wieder auf!

Blockaden- karte

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Ich kann mich
einfach nicht
konzentrieren.

Blockaden- karte

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Ich lenke mich lieber
mit etwas anderem
ab, sonst drehe ich
durch.


**Blockaden-
karte**

**Blockaden-
karte**


**Blockaden-
karte**

**Blockaden-
karte**


NETZWERK

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend


NETZWERK

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

NETZWERK

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

NETZWERK

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

**Andere sind sowieso
besser als ich.**

Gegen- Gedanken- Karte

Gegen- Gedanken- Karte

Gegen- Gedanken- Karte

Gegen- Gedanken- Karte

Ich darf klein
anfangen - auch
eine Pause mit Plan
ist ein Anfang.

Mein Tempo zählt,
nicht der Vergleich
mit anderen.

Jeder Schritt zählt,
auch kleine bringen
mich weiter.

5 Minuten reichen,
um den Anfang zu
schaffen.

**Gegen-
Gedanken-
Karte**

**Gegen-
Gedanken-
Karte**

**Gegen-
Gedanken-
Karte**

**Gegen-
Gedanken-
Karte**

**Ich lerne für mich,
nicht für andere.**

**Ich mache zuerst
nur Schritt 1, nicht
gleich alles auf
einmal.**

**Fehler zeigen, dass
ich es versucht habe,
das ist stark.**

**Nicht verstehen
heißt nicht, unfähig
zu sein - nur, dass
ich noch einen
anderen Weg
brauche.**

Aktions- karten

Manchmal reicht
eine andere
Erklärung. Höre dir
ein Video dazu an
oder frage eine
andere Person nach
deren Erklärung.

Aktions- karten

Räume deinen Tisch
auf und lege nur das
hin, was du für diese
Aufgabe brauchst.
Das hilft dir, leichter
ins Arbeiten zu
kommen.

Aktions- karten

Starte mit der 5-
Minuten-Regel:
Lerne nur 5 Minuten
- oft wirst du von
selbst weiter
machen.

Aktions- karten

Schreibe auf, was du
schon verstanden
hast oder erkläre die
Theorie einer
anderen Person.
Meist wird dabei
viele klarer.

Aktions- karten

Mache 10 Minuten
Pause an der
frischen Luft, um
den Kopf frei zu
bekommen und
Abstand zu
gewinnen. Starte
danach neu.

Aktions- karten

Markiere das
Wichtigste in der
Aufgabenstellung
oder im Inhalt mit
einer Farbe –
konzentriere dich
auf das Wesentliche.

Aktions- karten

Teile das Problem in
Mini-Schritte auf.
Schreibe einen Plan
wann und wie lange
du etwas lernst.

Aktions- karten

Belohne dich selbst
nach Teilschritten
mit etwas Kleinem,
das dir gut tut und
Freude macht.