

# Lerntagebuch

nach Sabine Klingenberg (TSTA-O)

Ein Lerntagebuch zu schreiben, ist der Impuls, jedes Treffen, die Gruppenmitglieder, die Lehrenden, mich selbst und die gemeinsame Arbeit noch einmal auf ganz persönlich-intimer Ebene zu vergegenwärtigen.

Ein Lerntagebuch führen heißt, sich mit

Situationen, Erlebnissen  
Menschen  
Gefühlen  
Erkenntnissen  
Ideen  
Dingen  
Träumen und Phantasien

in einem persönlichen und professionellen Lern- und Veränderungsprozess auseinander zu setzen.

Das schriftlich zu tun, kann u.a. folgende Auswirkungen haben:

Ich erhöhe meine Wahrnehmung von Zeitabschnitten.  
Ich betrachte mich, andere, den Kontext im Verlauf, im Interaktionsprozess.  
Ich schule meine Beobachtungsfähigkeit für mich selbst, für andere, für den Kontext.  
Ich nehme meine Gefühle und deren Veränderungen wahr.  
Ich nehme körperliche Signale und Veränderungen wahr.  
Ich schule meine Aufmerksamkeit für „Nebensächlichkeiten“.  
Ich erlaube mir, meine Träume und Phantasien als eigene Symbolsprache kennen zu lernen und Lebenserfahrungen aus einer neuen, anderen, inneren Perspektive zu erfahren.

Leitfragen dazu können sein:

Was habe ich in dieser Zeit erlebt?  
Was davon ist für mich persönlich bedeutsam?  
Was davon ist für mich in meiner persönlichen Rolle bedeutsam?  
Welche Konzepte und Modelle habe ich kennen gelernt und welches sind die Leitideen hinter diesen Konzepten?  
Was sind meine Ideen, wie ich diese Konzepte und Modelle in meinen Umfeldern nutzen kann ...  
Fragen, auf die ich Antworten suche: ..