

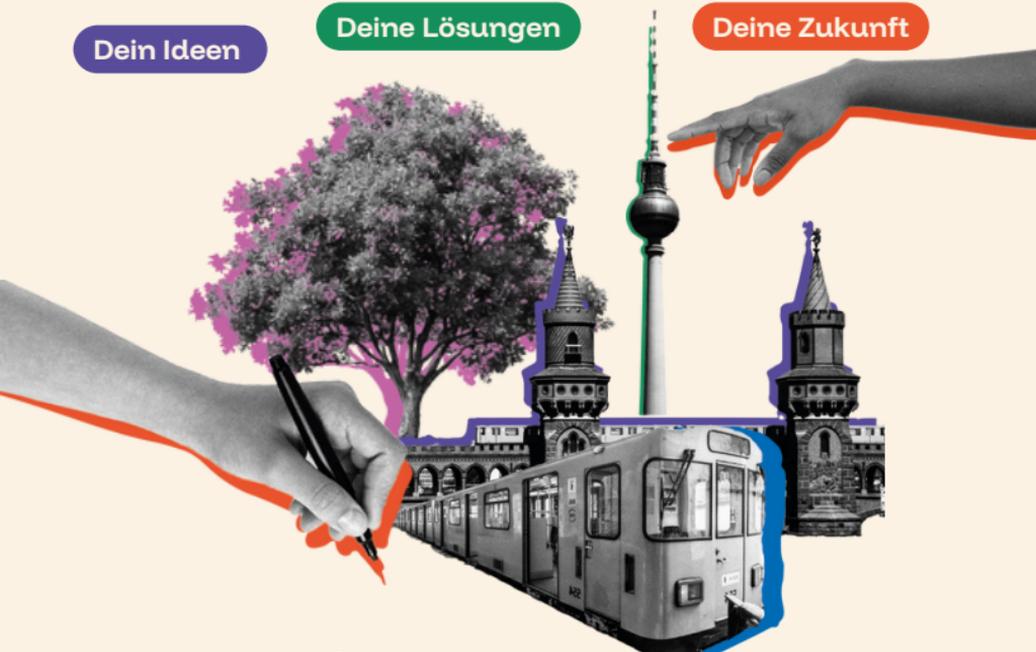
Dein Kiez

Deine Veränderung

Dein Ideen

Deine Lösungen

Deine Zukunft



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



Reflexionskarten

Dieses **Reflexionskarten** ist dafür gemacht, (Kinder und) Jugendliche zu unterstützen, über ihre Umgebung und Erlebnisse **nachzudenken** und zu **sprechen**. Die Fragen können individuell angepasst werden – etwa auf einen bestimmten Ort wie eine Schule, einen Verein oder auf die Lebenswelt, in der sich die Teilnehmenden gerade befinden. Das Set beginnt mit **einfachen, alltäglichen Fragen** und führt Schritt für Schritt zu **tieferen Themen**, um emotionale Verbindungen und Erfahrungen zu erkunden.

Die Anwendung sollte in einem **sicheren** und unterstützenden Rahmen erfolgen, damit sich die Teilnehmenden wohl und gehört fühlen. Es geht darum, Raum für **ehrliche Gespräche** zu schaffen – in eigenem Tempo und ohne Druck. So können die Jugendlichen ihre **Perspektiven teilen** und gleichzeitig wertvolle Einsichten über sich und ihre Umgebung gewinnen.

Die Fragen können **vielfältig** zum Einsatz kommen: im klassischen Workshopformat als Einstieg, bei einem Spaziergang als Leitfragen oder im Gesprächssetting als Kennenlernmethode.

so geht`s

- **Einstieg:** Beginne mit den leichten Fragen, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.
- **Vertiefung:** Steigere nach und nach die Intensität der Fragen, wenn die Gruppe bereit ist.
- **Abschluss:** Ende mit einer offenen, positiven Reflexion, um den Prozess gut abzurunden.

Manche Fragen können **starke Emotionen** auslösen, und das ist völlig in Ordnung. Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Nachdenklichkeit zeigen, dass ein **wichtiges Thema** berührt wurde. Stelle sicher, dass eine erfahrene **Begleitperson** anwesend ist und ein **sicherer Rahmen** geboten wird, um die teilnehmenden Jugendlichen gut zu unterstützen.

Reflexionskarten: Leicht

Alltag,
Orte,
Rituale.



Wo bist du hier am liebsten, wenn du alleine sein möchtest?



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Ort, der besonders
schön aussieht?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Hast du hier einen
Lieblingsplatz, an
dem du oft bist?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

Welche Strecke gehst du hier am häufigsten? Warum?



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Ort, an dem du
immer etwas Neues
entdecken kannst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Hast du hier eine
bestimmte Routine,
die dir wichtig ist?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was siehst du hier
oft, was dich zum
Lächeln bringt?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier etwas,
das dir an einem
schlechten Tag hilft?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

Was machst du am liebsten, wenn du hier Freizeit hast?



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Hast du hier ein
Versteck oder einen
Geheimort?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wie fühlt es sich an,
wenn du durch
diesen Ort gehst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Ort, der für dich
anders ist als alle
anderen?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Ecke hier
erinnert dich an
etwas Schönes?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Ort, den du jeden Tag
besuchst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was macht einen Tag
hier besonders für
dich?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wo könntest du
stundenlang sein,
ohne dich zu
langweilen?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Hast du hier etwas,
das du als
Glücksbringer
ansiehst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welcher Ort hier
bringt dich zum
Nachdenken?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Wege gehst
du hier besonders
gerne?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Platz, an dem du dich
ausruhst, wenn du
müde bist?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was machst du hier,
wenn dir langweilig
ist?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier etwas,
das dich jeden Tag
begleitet?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welcher Ort hier
verändert sich je
nach Wetter oder
Tageszeit besonders?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier etwas,
das du immer als
erstes siehst/tust,
wenn du ankommst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Hast du hier einen
Lieblingsblick oder
eine Aussicht, die du
magst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was ist das erste, das
dir auffällt, wenn du
hierherkommst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wo fühlst du dich
hier besonders wohl?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier Rituale,
die dir Sicherheit
geben?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Ecke hier
findest du besonders
spannend?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wie verbringst du
deine Pausen oder
Ruhezeiten hier?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

Reflexionskarten: Mittel

**Interaktionen,
Gespräche,
Highlights.**



Reflexionskarten: Mittel

**Mit wem sprichst du
hier am liebsten?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

Reflexionskarten: Mittel

**Gibt es jemanden,
der dir hier oft hilft?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Gespräche
hier magst du gar
nicht?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wer bringt dich hier
oft zum Lachen?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier
jemanden, der dich
oft überrascht?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was war das beste
Gespräch, das du
hier je hattest?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wie verbringst du
hier die meiste Zeit
mit deinen
Freund*innen?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wer ist hier immer
für dich da?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es jemanden
hier, den du nur
selten siehst, aber
gerne öfter treffen
würdest?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche typischen
Gespräche gibt es
hier, die du immer
wieder führst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wer ist hier dein
Ruhepol, wenn es
stressig wird?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Menschen
hier kennst du schon
am längsten?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier
jemanden, mit dem
du viel Zeit
verbringst, ohne zu
reden?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wer hier versteht
dich auch ohne viele
Worte?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es jemanden,
der dich hier
manchmal nervt?
Warum?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Mit wem möchtest
du hier mehr Zeit
verbringen?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es jemanden,
der dir hier
besonders wichtig
ist?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wer hier gibt dir ein
gutes Gefühl, wenn
du sie oder ihn
siehst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Mit wem hast du hier
oft Spaß?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier
jemanden, den du
bewunderst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wie reagieren die
Menschen hier, wenn
du einen schlechten
Tag hast?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wer hört dir hier
immer zu?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Streit, den du gerne
klären würdest?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Mit wem teilst du
hier am liebsten
besondere
Momente?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was war das
schönste Erlebnis,
das du hier mit
anderen geteilt hast?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier
Menschen, die dich
inspirieren?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wer hier hat dich
zuletzt überrascht?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es jemanden,
der dir hier
besonders Mut gibt?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche
Begegnungen hier
sind für dich
besonders wertvoll?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wie reagieren andere
hier auf deine Ideen
oder Vorschläge?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

Reflexionskarten: Tief

emotionale
Verbindung,
Gefühle zu
Orten und
Situationen.



**Wo fühlst du dich
hier am meisten wie
du selbst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Ort, der sich wie ein
Zuhause anfühlt?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wann fühlst du dich
hier besonders
sicher?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Orte hier
machen dich
nachdenklich?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was hier löst in dir
ein Gefühl von
Freiheit aus?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wann fühlst du dich
hier gestresst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Emotion
verbindest du mit
dem ersten
Gedanken an diesen
Ort?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es einen
Moment hier, an den
du oft zurückdenkst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was gibt dir hier
Kraft?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Menschen
oder Orte geben dir
hier das Gefühl,
verstanden zu
werden?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Ort, der dir hilft,
wenn du traurig bist?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wann fühlst du dich
hier besonders
lebendig?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was löst dieser Ort in
dir aus, wenn du
darüber sprichst?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Erinnerungen
an diesen Ort
möchtest du nie
vergessen?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Ort, der dir
manchmal Angst
macht?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was vermisst du an
diesem Ort, wenn du
nicht hier bist?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was macht dich hier
besonders glücklich?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Hoffnung
verbindest du mit
diesem Ort?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wann fühlst du dich
hier unwohl?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was bedeutet ‚hier‘
für dich persönlich?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche
Veränderungen
würdest du dir hier
wünschen?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welcher Ort hier hat
für dich eine
besondere
Bedeutung?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Erinnerungen
hast du an die
Menschen, die hier
waren, aber jetzt
nicht mehr sind?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier einen
Ort, an dem du gerne
eine Veränderung
sehen würdest?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was gibt dir hier ein
Gefühl von
Geborgenheit?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Gibt es hier eine
Situation, die dich
oft bewegt?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Welche Gefühle
verbindest du mit
den Menschen hier?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wann warst du
zuletzt richtig
glücklich an diesem
Ort?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Was wäre hier
anders, wenn du es
dir aussuchen
könntest?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

**Wie hat dieser Ort
dich verändert?**



PROBLEM WERKSTATT

Reflexionskarten

Impressum

Herausgeberin:

Servicestelle Jugendbeteiligung
Scharnhorststraße 28/29
10115 Berlin

Gefördert durch:



Erste Auflage: Dezember 2024

V.i.S.d.P.:

Vorstand der Servicestelle Jugendbeteiligung

Autor*innen und Mitwirkende:

Dominika Filipczak, Gabriela Grobarcikova

Lektorat:

Kathrin Empen
Chrissy Corth
Lena Groh-Trautmann

Feedback & Kontakt:

jugendbeteiligung@jugendbeteiligung.info

Illustrationen und Layout:

Tim Pohr

Copyright:

Die Texte dieser Problemwerkstatt Reflexionskarten sind lizenziert unter einer Creative Commons Lizenz:
Namensnennung – nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International.