

# Reflexion des Kindness Capstone-Projekts • Tag 5

Diese Woche konzentrieren wir uns auf die Gruppen- und Einzelreflexion zum Kindness Capstone Project. Die Schüler verarbeiten die Erfahrung auf Gruppenebene und erstellen dann eine konkrete Reflexionsarbeit oder ein Video, das für ihre Abschlussnote zählt.

## Wöchentliche Ziele

Die Schüler werden:

- ☐ Reflektieren Sie das gesamte Kindness Capstone-Projekt in einer Gruppenumgebung.
- ☐ Erstellen Sie ein Reflexionspapier oder ein Video, in dem die persönlichen Erfahrungen mit dem Kindness Capstone-Projekt dokumentiert werden.

## Ressourcen / Materialien

- ☐ **Selbstinventur der Freundlichkeit**

## Reflektieren / Bewerten

**Leistungen:**

- ☐ **Abgeschlossene Selbstinventur der Freundlichkeit**
- ☐ **Selbstreflexion abgeschlossen**
- ☐ Tägliche Teilnahmepunkte

**Protokollieren Sie weiterhin die Öffnungszeiten Ihrer Community!**

## Aktie

### Diskussionsstarter:

- Was möchten Sie, dass die Schüler von Kindness Capstone im nächsten Jahr wissen, bevor sie mit ihren Projekten beginnen?



Die Studierenden müssen heute ihre Selbstreflexionspapiere/-videos abgeben. Aufgrund des persönlichen Charakters der Aufgabe werden sie nicht vorgelegt.

## Inspirieren

Denken Sie an unsere erste gemeinsame Woche vor 15 Wochen zurück. Erinnern Sie sich an die Selbstinventur zum Freundlichkeitskonzept, die Sie durchgeführt haben? Vielleicht nicht, also lassen Sie uns es heute noch einmal Revue passieren lassen. Jedes der sechs Freundlichkeitskonzepte wird aufgelistet und Sie haben sich anhand der folgenden Optionen bewertet:



**Stark** Ich verstehe dieses Freundlichkeitskonzept und wende es problemlos in meinem Alltag an

**Mäßig** Ich verstehe dieses Freundlichkeitskonzept und habe es gelegentlich verwendet.

**Lernen** Das ist ein neues Konzept für mich, aber ich bin offen für Neues.

**Neutral** Ich habe noch nie von diesem Konzept gehört.

**Schwach** Es fällt mir schwer, dieses Konzept in meinem täglichen Leben anzuwenden, und ich muss daran arbeiten, das zu ändern.

Heute werden wir diese Bestandsaufnahme noch einmal durchgehen und dann unsere Ergebnisse der ersten Woche vergleichen.

## Ermächtigen

### Selbstinventur der Freundlichkeit:

- Stellen Sie unten eine Kopie des Freundlichkeits-Selbstinventars bereit.
- Geben Sie den Schülern für die Bearbeitung 5–7 Minuten Zeit.
- Bitten Sie die Studierenden, sich auf die ursprünglichen Selbstinventuren zu beziehen, die sie zu Beginn des Semesters erstellt haben.
- Geben Sie den Schülern weitere 5–7 Minuten Zeit, um die Ergebnisse mit den beiden Selbstinventuren zu vergleichen.



### Fügen Sie Ihrer Reflexion Folgendes hinzu:

- Welches Freundlichkeitskonzept verzeichnet das größte Wachstum? (Vergleichen Sie mit den Ergebnissen Ihrer ersten Selbstinventur.)

- Sind Sie mit Ihren Ergebnissen einverstanden? Warum oder warum nicht?
- An welchem Freundlichkeitskonzept möchten Sie auch nach Ende dieses Kurses weiterarbeiten? Erkläre deine Antwort.

## Selbstinventur der Freundlichkeit

**Richtungen:** Lesen Sie jede Aussage und bewerten Sie sich ehrlich auf einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 selten oder nie und 5 immer oder regelmäßig bedeutet. Es ist wichtig, dass Sie sich die Zeit nehmen, wahrheitsgemäß zu antworten, nachdem Sie sich Zeit zum Nachdenken über jede Aussage gegeben haben. Dies ist eine persönliche Bestandsaufnahme und die Ergebnisse müssen niemandem direkt mitgeteilt werden.

**Nachdem Sie sich für jedes Konzept bewertet haben, addieren Sie die Punkte und teilen Sie sie durch drei.** Dies ist die Zahl, die Sie auf Ihrem Freundlichkeitsinventar-Handout (unten) markieren.

### Freundlichkeitskonzept Nr. 1 – Respekt

#### Stellungnahme

#### Selbstbewertung (1-5)

Ich behandle mich täglich mit Selbstachtung, auch in meinen Gedanken und Handlungen.

Ich behandle andere täglich mit Respekt, auch in meinen Gedanken und Handlungen.

Ich ändere mein Verhalten schnell, wenn ich merke, dass ich respektlos bin.

**Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Respektwert =**

### Freundlichkeitskonzept Nr. 2 – Fürsorge

#### Stellungnahme

#### Selbstbewertung (1-5)

Ich nehme mir täglich Zeit, um mich körperlich und geistig gut zu versorgen.

Ich kümmere mich um andere und die Gemeinschaft durch Hilfsbereitschaft, Mitgefühl und Empathie.

Ich suche andere auf, um ihnen meine Dankbarkeit auszudrücken, wenn ich etwas Positives erhalte von ihnen durch Worte oder Taten.

**Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Caring Score =**

### Freundlichkeitskonzept Nr. 3 – Inklusivität

#### Stellungnahme

#### Selbstbewertung (1-5)

Ich schätze andere, die anders sind als ich, und versuche, sie durch meine Worte und Taten zu ehren.

---

Ich nutze meine Worte und Taten, um die Inklusion in Bereichen zu verbessern, in denen sie in meiner Schule und Gemeinde möglicherweise fehlt.

---

Ich setze mich für andere ein, die ausgegrenzt werden, und setze mich dafür ein, dass sie sich als Teil der Gruppe, der Schule und der Gemeinschaft fühlen.

---

**Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Inklusivitätswert =**

Fortsetzung am nächsten Buchseite...

## Freundlichkeitskonzept Nr. 4 – Integrität

**Stellungnahme**

**Selbstbewertung (1-5)**

---

Ich tue das, von dem ich weiß, dass es in allen Situationen richtig und freundlich ist.

---

Meine Worte bedeuten etwas und andere können darauf vertrauen, dass das, was ich sage, wahr ist.

---

Ich beharre aufrichtig darauf, neue Ziele zu erreichen und vermeide die Versuchung, Abstriche zu machen wenn sich Chancen ergeben.

---

**Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Integrity Score =**

## Freundlichkeitskonzept Nr. 5 – Verantwortung

**Stellungnahme**

**Selbstbewertung (1-5)**

---

Ich übernehme die Verantwortung für meine Handlungen, sowohl im Positiven als auch im Negativen, und bemühe mich, Dinge richtig zu machen, wenn sie nicht richtig sind.

---

Ich übernehme täglich die Verantwortung für meine Worte und Taten und vermeide den Drang, anderen die Schuld zu geben.

---

Ich nutze Selbstdisziplin, um meine Ziele zu erreichen, auch wenn sie schwierig oder langfristig sind.

---

**Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Verantwortungswert =**

## Freundlichkeitskonzept Nr. 6 – Mut

**Stellungnahme**

**Selbstbewertung (1-5)**

---

Ich bin ein dienender Leiter in meiner Schule und Gemeinde und bin bereit, für das einzustehen, woran ich glaube.

---

Ich bin bereit, anderen den Vortritt zu überlassen, die Führung zu übernehmen und im Rampenlicht zu stehen, auch wenn ich das Gefühl habe, dass ich es besser oder effizienter machen könnte.

---

---

Ich fördere Freundlichkeit in unserer Schule, bei mir zu Hause und in unserer Gemeinde.

---

**Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Courage Score =**

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Kopieren Sie nun Ihre Ergebnisse von oben in die Felder unten:

**Die Bewertungen meines Freundlichkeitskonzepts lauten:**

Respekt \_\_\_\_\_ Fürsorge \_\_\_\_\_ Inklusivität \_\_\_\_\_ Integrität \_\_\_\_\_ Verantwortung \_\_\_\_\_ Mut \_\_\_\_\_

Um Ihre Ergebnisse zu visualisieren, füllen Sie das folgende Diagramm aus, indem Sie jedes Freundlichkeitskonzept von der Innenseite des Kreises nach außen schattieren und dabei die folgende Hierarchie verwenden:

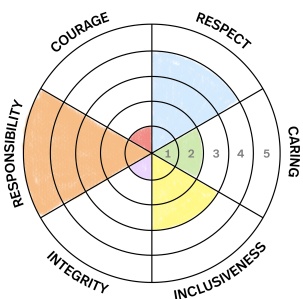
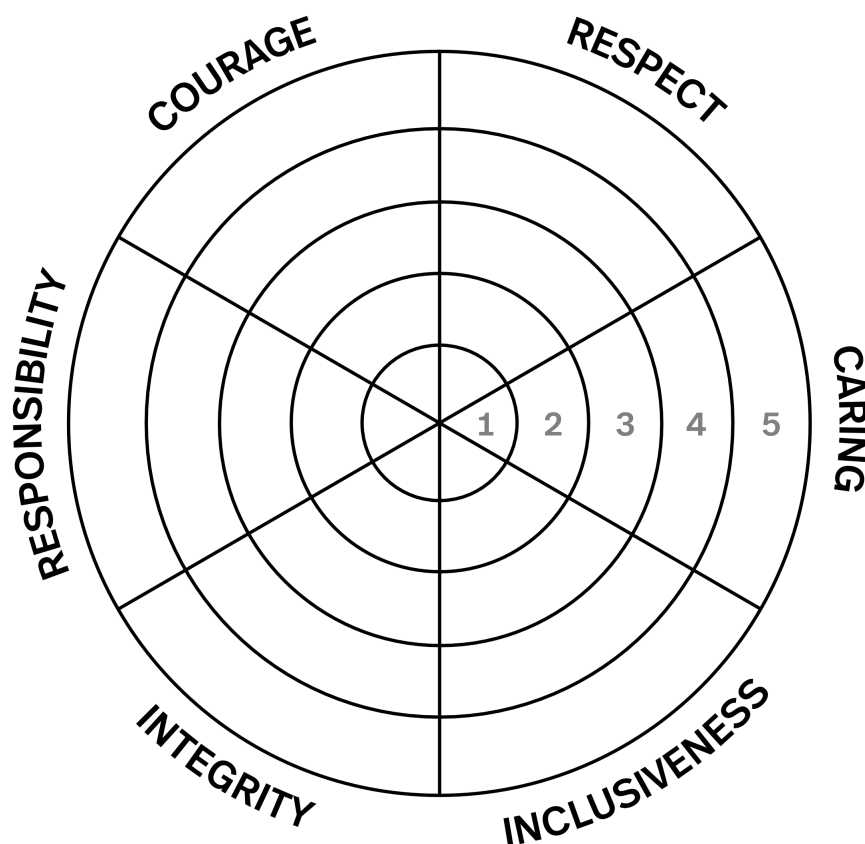
1 = Schwach

2 = Neutral

3 = Lernen

4 = Mäßig

5 = Stark



Beispiel einer abgeschlossenen Freundlichkeits-Selbstinventur mit den folgenden Ebenen:

Respekt: Mäßig, Fürsorge: Neutral, Inklusivität: Lernen, Integrität: Schwach,

Verantwortung: Stark, Mut: Schwach.