

## Lerntagebuch

Viele von Ihnen haben sicher eigene Erfahrungen mit Tagebüchern gesammelt (z.B. selbst regelmäßig geschrieben, vielleicht zu besonderen Gelegenheiten wie Reisen, Schwangerschaft ...). In der Pflege kennen wir z.B. Ernährungs- oder Schmerztagebücher.

Berühmte Vorbilder sind z.B. „Das Tagebuch der Anne Frank“ oder „Gregs Tagebücher“

... man muss nicht klassisch mit Füller in ein schön gebundenes Buch schreiben – man kann auch eine App nutzen oder sein Tagebuch in einem blog veröffentlichen.



### Warum es gut ist, ein Lerntagebuch zu führen

- ✓ Erinnerungen gehen nicht verloren, wichtige Ereignisse werden nicht durch „Aktuelles“ überlagert.
- ✓ Das Festhalten emotional wichtiger Ereignisse ist der Beginn der Verarbeitung.
- ✓ Im Prozess des Schreibens „sortieren“ sich Eindrücke: Wichtiges trennt sich von weniger Wichtigem, Emotionen werden bewusst gemacht und reflektiert

### Was man bei der Arbeit mit Lerntagebüchern beachten sollte

- ✓ Lerntagebücher sind „tabu“ (wenn wir wollen, dass die Azubis ihre Erlebnisse „ungefiltert“ aufschreiben, dürfen wir diesen privaten Raum nicht verletzen)
- ✓ Wir müssen den Auszubildenden Zeit und Raum geben, ihre Erlebnisse festzuhalten (und sie dazu motivieren)
- ✓ Wir müssen mit den Lerntagebüchern weiter arbeiten (z.B. bei der Reflexion)

### Mögliche Inhalte

- ✓ Was habe ich in dieser Woche neu gelernt? Bei welchen Aufgaben bin ich sicherer geworden? Habe ich das geschafft, was ich mir vorgenommen habe?
- ✓ Was ist mir gut gelungen? Wo habe ich mich sicher gefühlt?
- ✓ Wo bin ich noch unsicher? Was möchte ich weiter üben? Wer kann mich ggf. dabei unterstützen?
- ✓ Wo bin ich an meine Grenzen gestoßen? Welche Situationen waren für mich schwierig oder belastend? Wo brauche ich gezielte Hilfe (in der praktischen Ausbildung oder in der Schule?)
- ✓ Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?