



Liebe/r Freiwillige, wir laden dich recht herzlich dazu ein, dir regelmäßig Zeit für dich zu nehmen. In einer Stunde pro Woche oder wenn du möchtest auch öfter, kannst du dich und deine Arbeit reflektieren. Folgende Fragen dienen dazu als Inspiration, du kannst sie gern noch erweitern. Du kannst dir auch ein Tagebuch einrichten, das du für dich nutzen kannst. Das Tagebuch solltest du nur für dich ausfüllen. Es ist nicht vorgesehen, dass auch Kollegen Einblick in dein Tagebuch bekommen. In einem Gespräch mit deinem/ deiner Anleiter_In kannst du deine Anliegen, Verbesserungsvorschläge und Reflektionen einbringen.

Was hat mir Spaß gemacht? Welches Ereignis war so besonders, dass ich es noch lange in Erinnerung behalten werde?

Welche Aufgabe(n) sind mir schwer gefallen? Womit hatte ich Schwierigkeiten? Wie konnte ich die Probleme/ Schwierigkeiten lösen? Wie möchte ich sie lösen?

Was habe ich gelernt?

Wie geht es mir mit meinen Kollegen? Wie fühle ich mich im Team?

Hinweise für den/ die Anleiter_In:

Mit dem Freiwilligen-Tagebuch haben die Freiwilligen die Möglichkeit, sich regelmäßig mit sich selbst auseinanderzusetzen. Sie reflektieren ihre Arbeit in der Einsatzstelle zunächst für sich selbst.

Anschließend sollten sie in jedem Fall die Möglichkeit bekommen, ihre Punkte und Reflexionen dem/ der, Anleiter_In in einem **Anleiter_innengespräch** vorzustellen und diese mit ihm zu besprechen und sich gegenseitig Feedback zu geben.

Die Grafik im linken Teil des Blattes können Sie ausdrucken und dem Freiwilligen übergeben, bzw. diese auch selbst nutzen.

Ein Gesprächsleitfaden mit konkreten Fragen an den Freiwilligen finden Sie ebenfalls im Downloadbereich unseres Blogs: www.mein-jahr-caritas.de.