



# Freiwilligen Erfahrungs Journal

## Einleitung

Dieses Journal hilft dir, deine Erfahrungen im freiwilligen Einsatz zu reflektieren, deine persönliche Entwicklung zu verfolgen und Lernmöglichkeiten zu erkennen.

### So nutzt du dieses Journal:

- ❖ Fülle die Einträge regelmäßig aus, zum Beispiel nach jeder Sitzung, wöchentlich oder monatlich.
- ❖ Sei ehrlich zu dir selbst über deine Erfahrungen – du musst das Journal nicht mit anderen teilen, wenn du nicht willst.
- ❖ Konzentriere dich sowohl auf Herausforderungen als auch auf Erfolge.

## Sitzungsdetails

**Datum:**

**Organisation/Verein:**

**Rolle/Aktivität:**

**Dauer:**

**Standort:**

## Was ist passiert

**Hauptaktivitäten, an denen ich beteiligt war:**



**Personen, mit denen ich die Gelegenheit hatte, zu interagieren:**

**Erfolge & Leistungen**

**Was ist gut gegangen:**

**Fähigkeiten, die ich eingesetzt habe, und wie ich sie angewendet habe:**



**Positives Feedback, das ich erhalten habe:**

**Welche Wirkung hatte ich (wie habe ich die Erfahrungen anderer verbessert, Menschen zur Teilnahme unterstützt oder das Erlebnis angenehmer gemacht)?:**

**Herausforderungen & Lernmöglichkeiten**

**Herausforderungen, denen ich begegnet bin:**



**Wie ich darauf reagiert habe:**

**Was es schwierig gemacht hat:**

**Was ich aus den Herausforderungen gelernt habe:**



**Was ich beim nächsten Mal anders machen würde:**

**Fähigkeiten, an denen ich arbeiten möchte:**

### Emotionale Verarbeitung

**Wie ich mich zu Beginn der Sitzungen gefühlt habe:**

- Aufgeregt
- Nervös
- Selbstsicher
- Ängstlich
- Energiegeladen
- Müde
- Andere:



**Wie ich mich während der Aktivitäten gefühlt habe:**

- Selbstsicher
- Überfordert
- Unsicher was is tun soll
- Gut unterstützt
- Nicht genügend unterstützt
- Gestresst
- Andere:

**Wie ich mich am Ende gefühlt habe:**

- Erfüllt
- Erschöpft
- Zufrieden
- Frustriert
- Motiviert
- Ausgelaugt
- Andere:

**Wenn du negative oder unangenehme Gefühle hattest, was denkst du, hat sie verursacht?**



**Wie bist du in dem Moment mit ihnen umgegangen?**

**Fällt dir etwas ein, das dir Unterstützung gegeben oder geholfen hätte?**

## **Beziehungen & Teamwork**

**Jemand der mir geholfen hat:**

- **Wer:**
- **Wie sie geholfen haben:**
- **Was ich gelernt habe:**



**Wie ich anderen geholfen habe:**

**Mit welchen Personen ich gut zurechtkomme:**

**Kommunikation**

**Feedback das ich anderen gegeben habe:**



**Feedback, das ich von anderen erhalten habe:**

**Wenn du Feedback erhalten hast, wie wirst du es nutzen, um dich beim nächsten Mal zu verbessern?**

**Problemlösung**

**Probleme die aufgekommen sind:**



**Was ich unternommen habe, um das Problem zu lösen:**

**Wer mir bei dem Problem geholfen hat:**

**Ausblick**

**What I want to remember for next time:**



**Was ich mir für das nächste Mal merken möchte:**

**Fragen, die ich stellen möchte:**

**Fällt dir eine Anpassung ein, die du anfragen könntest, um deine Rolle zu erleichtern?**