# Persönliche Lernnotizen und eine Vorlage

Veröffentlicht: 2026-10-25

Halten Sie beim selbstständigen Lernen Material, Haltepunkt, das ohne Hilfe Erklärte und eine offene Frage fest. Suchen Sie über mehrere Einträge nach einem wiederkehrenden Hindernis und testen Sie eine Möglichkeit, es zu verringern.

Ein persönliches Lerntagebuch unterscheidet sich von einem vorgeschriebenen Praktikums- oder Ausbildungsnachweis. Verlangt eine Einrichtung ein bestimmtes Formular, gelten ihre Vorgaben; die flexible Tabelle ersetzt dieses nicht.

Name / Projekt: _____

Fülle die leeren Zeilen mit eigenen Beispielen aus.

| Datum und Ereignis | Beobachtetes Ergebnis | Meine Erklärung | Nächster Versuch |
|---|---|---|---|
| Montag, Lernen | Zwei Beispiele ohne Hinweise | Der dritte Typ bleibt unklar | Ein ähnliches Beispiel durcharbeiten |
| Dienstag, Projekt | Eine Entwurfsskizze | Eine vorherige Gliederung half | Jemanden die Verbindungen prüfen lassen |
| Freitag, Rückblick | Drei kurze Einheiten | Morgens fällt der Anfang leichter | Dieses Zeitfenster nächste Woche freihalten |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Datum und Ereignis | Beobachtetes Ergebnis | Meine Erklärung | Nächster Versuch |
|---|---|---|---|
| | | | |

## Quellen


- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696