Selbstreflexionsbogen für Freiwillige in sozialen Feldern

(am Bsp.: Einsamkeit alternder Menschen)

Dieser Bogen unterstützt dich bei der Reflexion deines ehrenamtlichen Engagements für einsame Menschen.

Durch bewusste Selbstreflexion kannst du deine Motivation klären und dein Engagement nachhaltig gestalten.

erstellt von Sigrid Schorn und Sabine Fischer , CKD Rottenburg-Stuttgart

(Mai 2025)

Motivation hinter dem Engagement

Persönliche Beweggründe

Warum möchte ich einsame Menschen unterstützen? Was berührt mich an dieser Aufgabe?

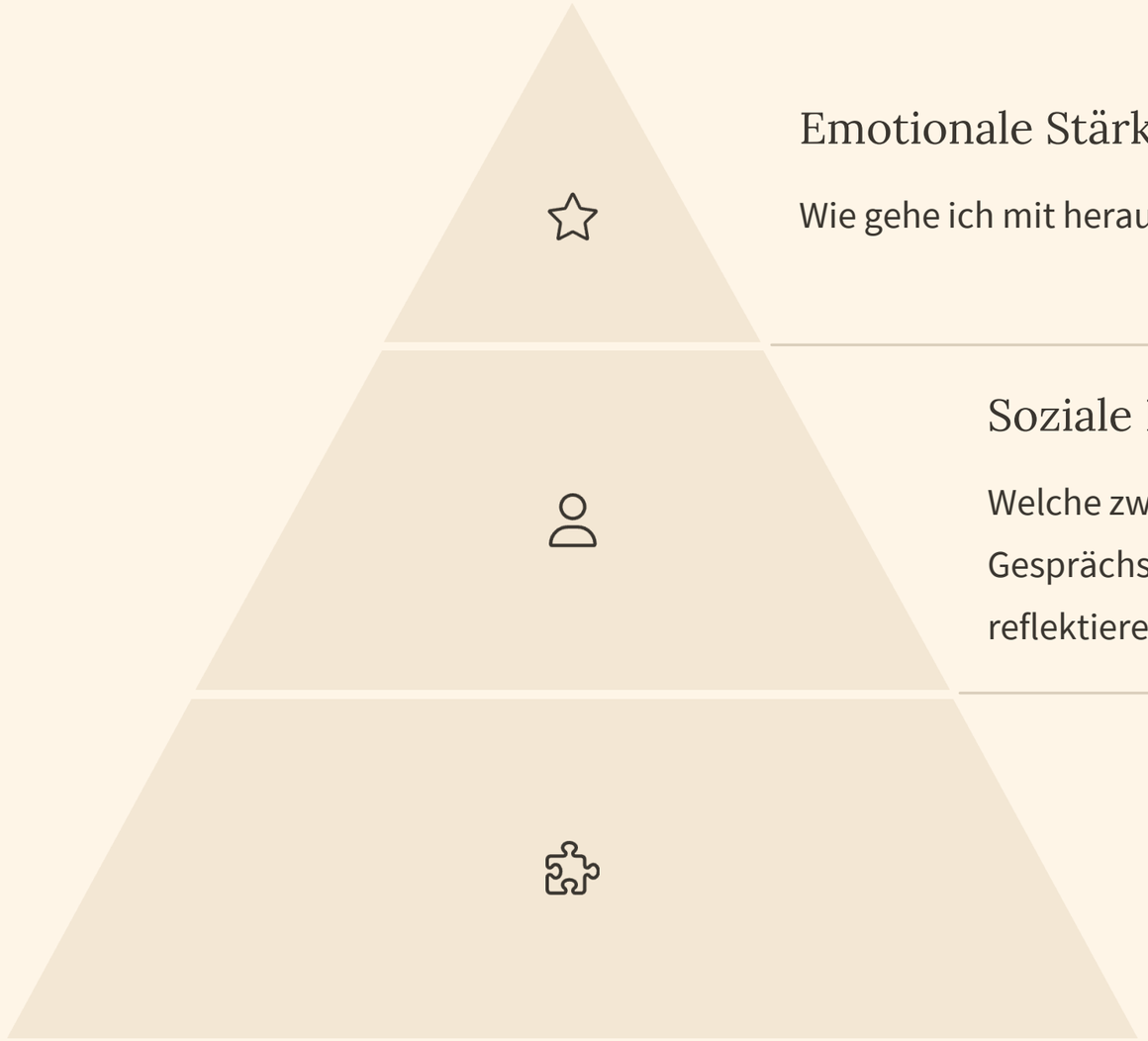
Erwartete Erfüllung

Was erhoffe ich mir von meiner Tätigkeit? Welche Art von Erfüllung suche ich? Was würde mich freuen und dauerhaft motivieren?

Wertesystem

Welche Werte und Überzeugungen treiben mein Engagement an?

Persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen



Emotionale Stärke

Wie gehe ich mit herausfordernden Situationen um?

Soziale Kompetenzen

Welche zwischenmenschlichen Fähigkeiten bringe ich mit? Über welche Gesprächsführungs- und Kommunikationskompetenzen verfüge ich? Wie reflektiere ich mein Verhalten & erlebte Situationen?

Praktische Fertigkeiten

Welche konkreten Fähigkeiten kann ich einbringen? Verfüge ich über Wissen zu Beratungs- und/oder Dienststellen an meinem Ort, die professionelle Hilfen bieten? Kenne ich den Sozialraum?

Erwartungen an das Ehrenamt

Zeitliche Ressourcen

Wie viel Zeit kann und will ich realistisch investieren?

Organisatorischer Rahmen

Welche Unterstützung erwarte ich von der Organisation/dem Träger des Ehrenamts?

Begegnungsqualität

Wie stelle ich mir die Beziehung zu einsamen Menschen vor? Mit welcher Haltung begegne ich Menschen in psychosozialen Problemlagen? Was leitet mich?

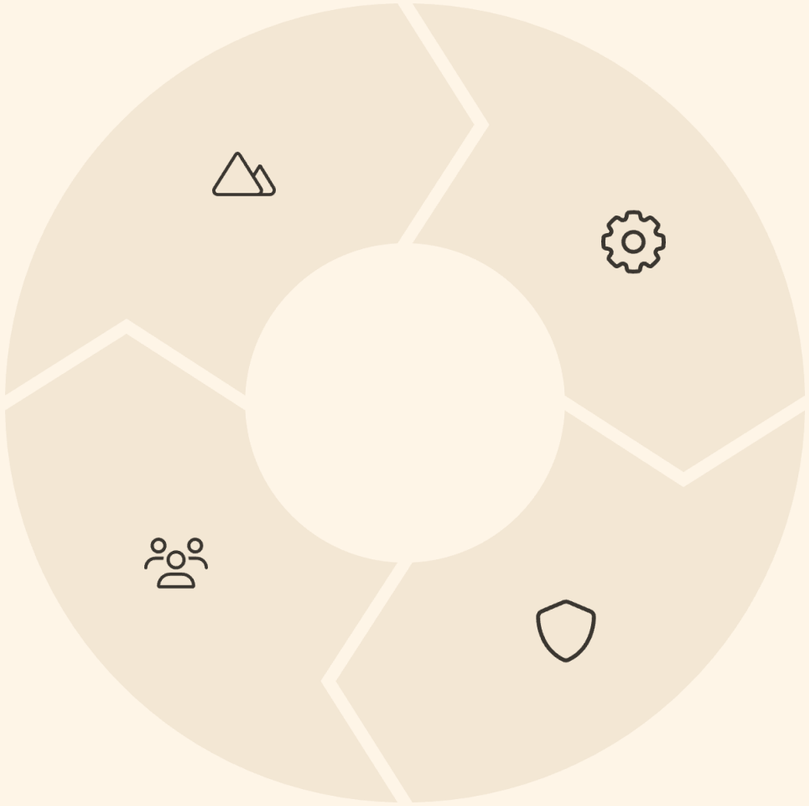
Umgang mit Herausforderungen

Hindernisse erkennen

Welche Schwierigkeiten könnten auftreten?

Lösungen finden

Wie gehe ich mit Rückschlägen konstruktiv um?



Hilfe annehmen

Wo finde ich Unterstützung, wenn ich sie brauche?

Grenzen setzen

Wie erkenne und respektiere ich meine eigenen Grenzen?

Emotionale Reflexion

Positive Gefühle

Welche positiven Emotionen erwarte ich durch meine Tätigkeit?

Bedenken

Was bereitet mir Sorgen oder Unsicherheiten?

Selbstwahrnehmung

Wie achtsam nehme ich meine eigenen Gefühle wahr?

Konkrete Ziele für das Engagement

Kurzfristige Wirkung

Was möchte ich bei jedem Treffen erreichen?

Mittelfristige Entwicklung

Welche Veränderungen strebe ich in den nächsten Monaten an?

Langfristige Wirkung

Welche nachhaltigen Effekte wünsche ich mir?

Persönlicher Erfolg

Woran messe ich den Erfolg meines Engagements?

Schlussgedanken und nächste Schritte

Meine wichtigsten Erkenntnisse:
Mein nächster konkreter Schritt:
Unterstützung, die ich benötige:
Startdatum für mein Engagement:

Dein Engagement macht einen wichtigen Unterschied.

Denn: Jeder Schritt gegen Einsamkeit zählt!