

Gelingende Settings:
Selbstreflexion im Digitalen Zeitalter
Inspirationen



DGSF Verbandstag,
19.3.2021

Astrid Dobmeier

www.deselfie.de

www.deselfie.de

[Über Google](#) [Store](#)



🔍 Wer bin ich und wenn ja, was sagt Google?

Google-Suche

Auf gut Glück!



1

#HOW TO
**EIN WORT IST EIN WORT.
EIN BILD IST EIN BILD.**



#How To Selbstreflexion: **Ein Wort ist ein Wort. Ein Bild ist ein Bild.**

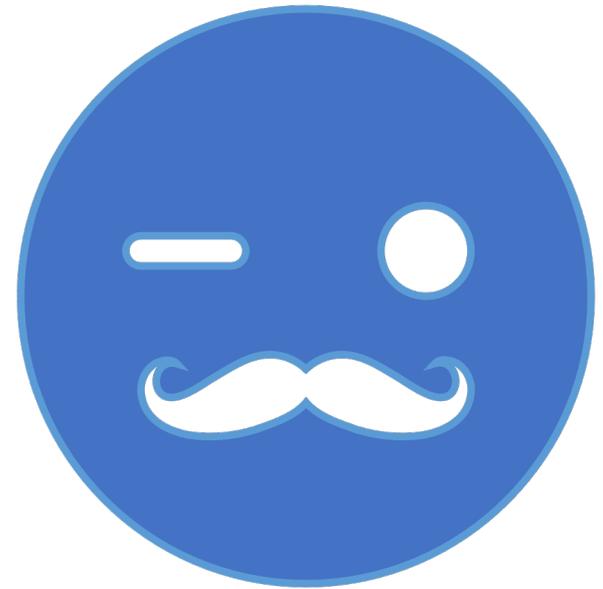
Wenn ich Profil-Bilder von Usern sehe und über Messenger kommuniziere...

Was sehe ich auf den Bildern – und was glaube ich steckt dahinter, wenn jemand so ein Profil-Bild verwendet?

Wie gehe ich mit unkonventionellem Schreibstil um, zum beispiel alles klein geschrieben oda schlechte gramatik und falsche rechtschreibunk! Welche Gedanken habe ich da... wie handle ich...

Inwiefern ist es eine Herausforderung, meine Erlebenswelt von der meiner Kommunikationspartner zu trennen?

2
#HOW TO
WIE NEHME
ICH WAHR?





#How To Selbstreflexion: Wie nehme ich wahr? Und wie beeinflusst das aktuell meine Wahrnehmung, wenn wir so viel digital arbeiten und kommunizieren?

Nehme ich Dinge eher wahr / lerne ich eher über...

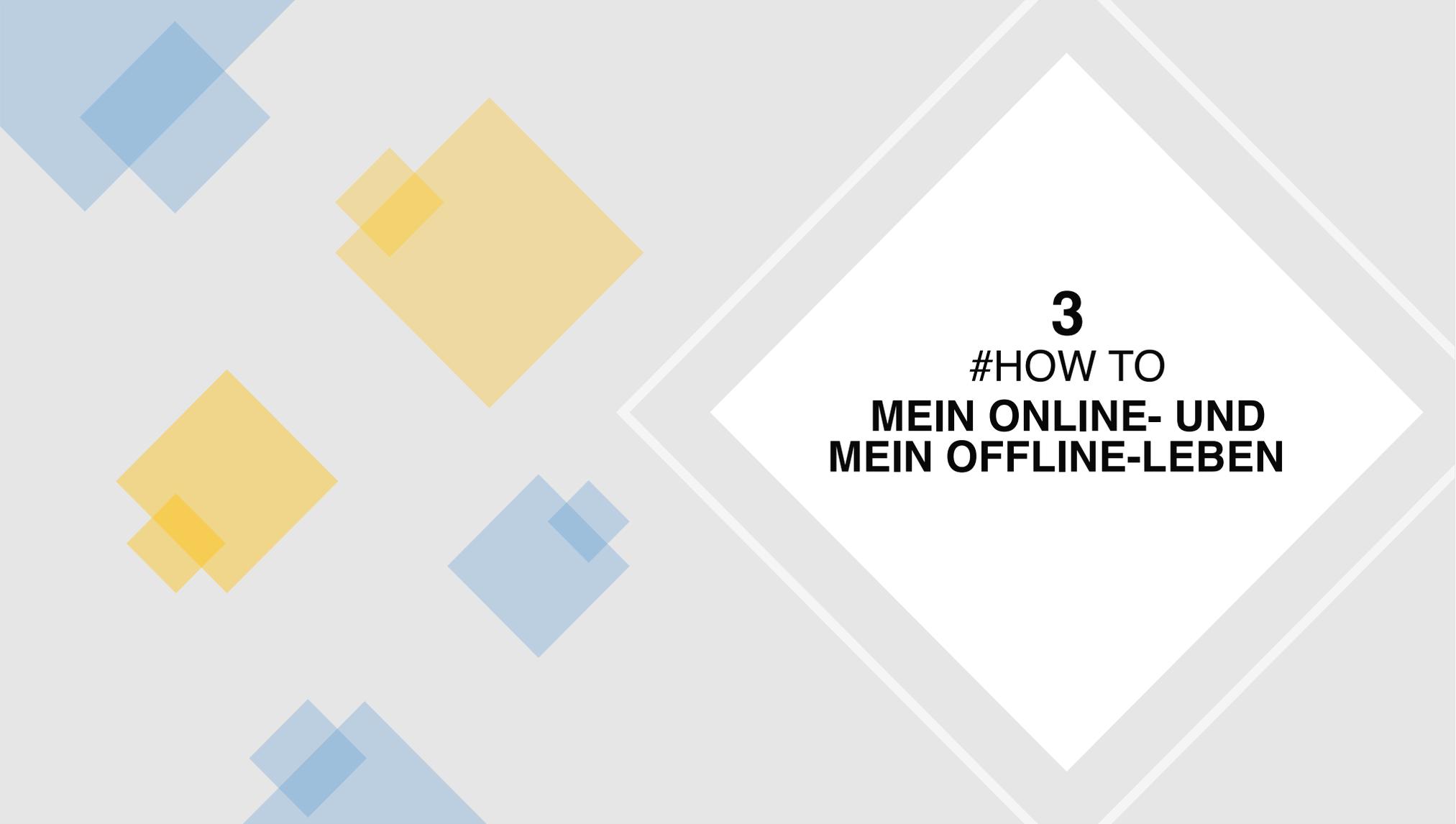
....das Hören?

....das Sehen, Lesen?

....das Fühlen, Spüren?

....und wenn ich an eine (vergangene) private Beziehung oder eine Arbeitsbeziehung denke – ...welche Auswirkungen hat das auf meine Art mit dieser Person zu kommunizieren?

Was war meine bisher wichtigste Lernerfahrung, wenn ich an eine ganz spezielle, vergangene Beziehung denke ...



3
#HOW TO
MEIN ONLINE- UND
MEIN OFFLINE-LEBEN



#How To Selbstreflexion: **Online-Offline-Leben**

Wenn ich an die jüngst vergangene Zeit denke und an meine Bildschirmzeit...

...wie sieht es in Sachen Mediennutzung aktuell bei mir aus?

...inwiefern schaffe ich es, mein Offline-Leben in Balance zu halten mit meinem Online-Leben.....wie gut pflege ich meine Offline-Kontakte zur Zeit?

...inwiefern verspüre ich Stress oder Druck, wenn ich an die Erwartungshaltung der anderen denke, was Schnelligkeit und Intensität meiner Antworten betrifft?



#How To Selbstreflexion: **Am Beispiel von Zoom und Mural**
in Einzelsettings > www.mural.co

1

WER BIN ICH UND WENN JA, WAS SAGT GOOGLE?

WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...
WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...
WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...



2

WER BIN ICH UND WAS MÖCHTE ICH ZEIGEN?

WAS ICH MÖCHTE, DASS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	WAS ICH MÖCHTE, DASS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	WAS ICH MÖCHTE, DASS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...
WAS ICH MÖCHTE, DASS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	WAS ICH MÖCHTE, DASS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD...	



DAS GLASERNE ICH?

3

WAS MÖCHTE ICH AKTIV TUN – ODER LASSEN?

WAS ICH WERDE ICH TUN ODER LASSEN...T			
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------



#How To Selbstreflexion: Am Beispiel von Zoom und Mural in Mehrpersonen-Settings, www.mural.co

Das ist mein Selbstreflexionsboard: TeilnehmerIn 1

1

WER BIN ICH UND WENN JA, WAS SAGT GOOGLE?

WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.
WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.
WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.

2

WER BIN ICH UND WAS MÖCHTE ICH ZEIGEN?

WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.
WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.

DAS GLÄSERNE ICH?

3

WAS MÖCHTE ICH AKTIV TUN – ODER LASSEN?

WAS ICH WERDE ICH TUN ODER LASSEN.?			
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Das ist mein Selbstreflexionsboard: TeilnehmerIn 1

1

WER BIN ICH UND WENN JA, WAS SAGT GOOGLE?

WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.
WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.
WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.

2

WER BIN ICH UND WAS MÖCHTE ICH ZEIGEN?

WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.
WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.

DAS GLÄSERNE ICH?

3

WAS MÖCHTE ICH AKTIV TUN – ODER LASSEN?

WAS ICH WERDE ICH TUN ODER LASSEN.?			
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Das ist mein Selbstreflexionsboard: TeilnehmerIn 1

1

WER BIN ICH UND WENN JA, WAS SAGT GOOGLE?

WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.
WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.
WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.

2

WER BIN ICH UND WAS MÖCHTE ICH ZEIGEN?

WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.
WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.	WAS ICH MÖCHTE ZEIGEN ÜBER MICH GEFUNDEN WIRD.

DAS GLÄSERNE ICH?

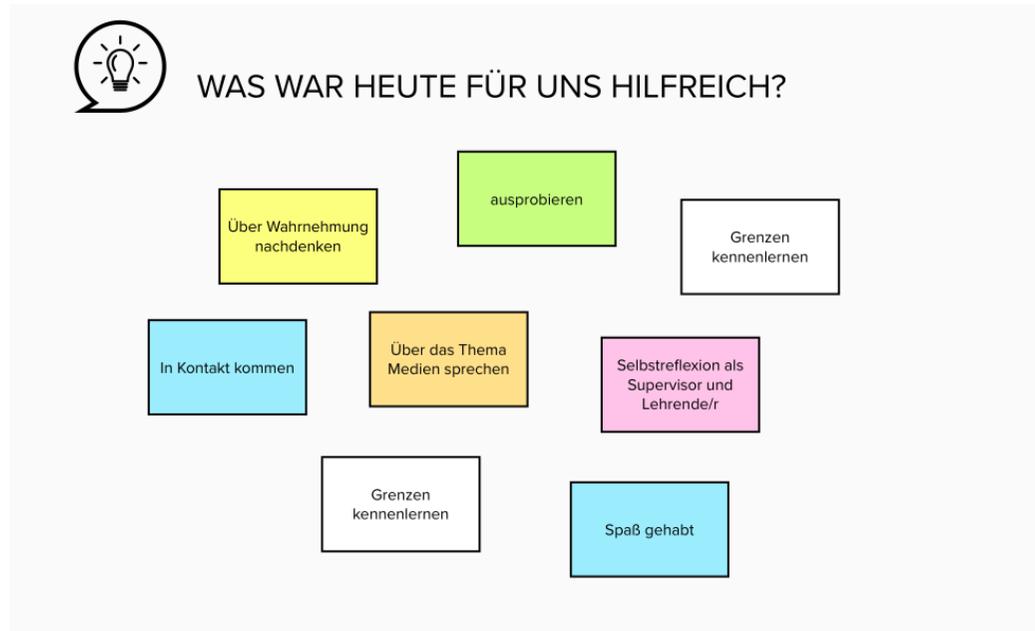
3

WAS MÖCHTE ICH AKTIV TUN – ODER LASSEN?

WAS ICH WERDE ICH TUN ODER LASSEN.?			
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



#How To Selbstreflexion: Was war hilfreich?





#VielenliebenDank!
www.deselfie.de
astrid.dobmeier@deselfie.de