

# Guidelines for Virtual Journaling

For teachers and learners



Co-funded by the  
European Union





Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben



Die im Rahmen des Projekts erstellten Bildungsprodukte (intellektuelle Leistungen) wurden unter der Creative Commons-Lizenz CCBY-SA 4.0 lizenziert und zur Verfügung gestellt. [Mehr Informationen](#)

# Inhalt

Worum geht es? .....	5
Was ist ein virtuelles Journal? .....	6
Tipps und Tricks .....	8
1 Wähle ein digitales Werkzeug aus.....	8
2 Schreibe täglich etwas.....	12
3 Verwende verschiedene Medien .....	13
4 Erzähle Geschichten.....	15
Anleitung für mein virtuelles Journal .....	17
Vorab-Information.....	18
1 Über mich .....	18
2 Die Reise vorbereiten .....	20
3 Meine Packliste.....	24
4 Informationen zum Berufs-Praktikum .....	25
5 Informationen über meinen Aufenthalt.....	27
6 Informationen über den 1.Arbeitstag .....	28
Das Reise-Tagebuch.....	29
1 Der Ankunftstag .....	29
2 Der 1.Arbeitstag.....	30
3 Eintrag für jeden Tag .....	31
4 Der Abreisetag.....	33

Reflexion über die Reise .....	34
1 Über die Reise nachdenken .....	34
2 Über das Praktikum nachdenken.....	35
3 Über Gefühle nachdenken.....	36
4 Über die Zukunft nachdenken.....	36

# Worum geht es?



In dieser Anleitung geht es um das Erstellen eines virtuellen Journals.  
Ein wichtiger Teil dieses virtuellen Journals ist das Tagebuch.

In einem Tagebuch werden Gedanken,  
Erfahrungen und Gefühle festgehalten.  
Es hilft dabei, die eigene Innen-Welt zu erforschen.

Im Tagebuch kann man die  
persönliche Entwicklung verfolgen.

Es hilft auch, die Selbst-Wahrnehmung zu verbessern.



Diese Anleitung hilft dabei, ein virtuelles Journal zu erstellen.  
Die Anleitung hilft dabei, ein virtuelles Tagebuch zu führen.  
Sie zeigt Schritt für Schritt,  
wie man das Tagebuch aufbaut.

Das kann zum Beispiel ein Tagebuch  
von einer Mobilität in ein anderes Land sein.  
Mobilität ist ein anderes Wort für Beweglichkeit oder Bewegung.

Es bedeutet in diesem Fall:

Jemand bewegt sich von einem Ort zu einem anderen Ort.

Eine Mobilität macht man oft über ERASMUS.  
ERASMUS+ ist ein Programm für junge Menschen.

Das Programm gibt die Möglichkeit  
in andere Länder zu reisen.

Man kann dort lernen oder arbeiten.



# Was ist ein virtuelles Journal?



Das ist eine Anleitung für ein virtuelles Journal.  
Du kannst diese Anleitung für die Erstellung eines virtuellen Journals für deine Reise nutzen.



Virtuell bedeutet, dass etwas nicht wirklich oder greifbar ist.  
Das gibt es nur auf einem Computer oder in Gedanken.  
Bilder oder Ideen sind virtuelle Dinge.  
Sie sind im Computer oder im Kopf von Menschen.

Ein virtuelles Journal enthält wichtige Informationen zu deiner Reise und ein virtuelles Tagebuch.

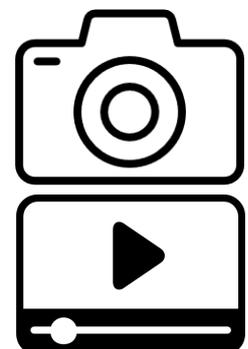


Das heißt, das Reise -Tagebuch ist ein Teil des virtuellen Journals.  
Das normale Tagebuch schreibt man mit dem Stift auf Papier.  
Es ist ein Heft oder Buch.

Das virtuelle Tagebuch ist moderner als das normale Tagebuch.  
Nicht alle Menschen wollen mit Schrift und Papier arbeiten.  
Und Bilder ausdrucken und einkleben.  
Das virtuelle Tagebuch ist digital.

Digital bedeutet, du erstellst das auf einem Computer, Tablet oder Handy.

Im virtuellen Tagebuch gibt es nicht nur Text.  
Man kann Fotos und Videos aufnehmen.  
Oder Sprachaufnahmen machen.



Im virtuellen Tagebuch können auch Dateien aus dem Internet eingefügt werden.



Das verbessert die Zugänglichkeit.

Zugänglichkeit bedeutet, dass möglichst viele Menschen das Tagebuch verwenden können.

Ein virtuelles Tagebuch ist eine tolle Möglichkeit.



Du kannst deine Gedanken, Erlebnisse und Ideen festhalten.

Du bekommst hier Tipps und Tricks.

Du kannst damit dein virtuelles Tagebuch und dein virtuelles Journal leichter gestalten.



Dein Tagebuch wird damit interessanter und persönlicher.

# Tipps und Tricks



## 1 Wähle ein digitales Werkzeug aus

Wähle am Anfang dein digitales Werkzeug aus.

Dazu musst du entscheiden, was am besten für dich passt.

### 1.1 Das eBook

Möchtest du ein eBook erstellen?

Dann ist die App Book Creator eine gute Wahl.



Das alles kannst du in Book Creator verwenden:

- Texte
- Fotos aufnehmen oder Bilder aus dem Foto-Ordner verwenden
- Videos aufnehmen und einfügen
- Sprachaufnahmen und Musik einfügen
- Dateien aus dem Internet einfügen

Die Anleitung zu Book Creator für das virtuelle Tagebuch ist hier:

[Wie verwendest du Book Creator für dein Mobility and Ability Journal \(pdf in luovi.fi\)](#)



Es heißt Reise und Fähigkeiten Journal.

## 1.2 Die Präsentation

Du kannst aber auch ein digitales Werkzeug für Präsentationen wählen.

Dann kannst du zum Beispiel mit MS PowerPoint oder Keynote arbeiten.

Das alles kannst du hier verwenden:

- Texte
- Fotos aufnehmen oder Bilder aus dem Foto-Ordner verwenden
- Videos aufnehmen und einfügen
- Sprachaufnahmen und Musik einfügen
- Dateien aus dem Internet einfügen



## 1.3 Der Podcast

Ein Podcast ist wie eine Radio-Sendung, die du online hören kannst.

Menschen sprechen über verschiedene Themen, Geschichten oder Ideen.

Aber du kannst selbst bestimmen, wann du es hörst.

Ein Podcast-Tagebuch ist eine tolle Möglichkeit.

Du kannst über dein Leben zu sprechen.

Du kannst erzählen, wie es dir geht oder was du erlebst.  
Es ist wie ein Tagebuch, das du mit anderen teilst.

Möchtest du Podcast aufnehmen?

Das ist gar nicht schwer!

Du brauchst nur ein Mikrofon und  
ein Smartphone oder ein Tablet.

Du kannst den Podcast mit der Sprach-Aufnahme aufnehmen.

Das funktioniert am Smartphone oder Tablet.

Du sprichst über deine Gefühle

und Erlebnisse auf der Reise.

Du nimmst das Gespräch auf.

Danach kannst du es mit anderen Menschen teilen.

Andere Menschen können es hören.

Sie können deine Erlebnisse besser verstehen.



## 2 Schreibe täglich etwas

Setze dir das Ziel, regelmäßige Einträge zu verfassen.

Versuche jeden Tag zu schreiben.

Oder mindestens einmal in der Woche.

Schreibe deine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle auf.

Du verstehst dann die Reise besser.



Warum hilft das?

Das Tagebuch ist eine Gedächtnis-Stütze.

So kannst du dich später besser erinnern.

So bleibst du auch nach der Reise

besser mit den Erlebnissen verbunden.



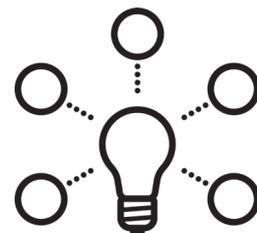
Das Tagebuch zeigt, wie du dich entwickelst.

Tägliche Einträge helfen dir, deine Gedanken zu ordnen.

Du kannst klare Ziele für deinen Aufenthalt setzen.

Du kannst besser verfolgen,

ob du deine Ziele erreicht hast.



Du kannst auf die Reise zurückschauen.

Das nennt man Reflexion.

Es ist besonders nützlich,

wenn du von den Erfahrungen lernen möchtest.



### 3 Verwende verschiedene Medien

Mit dem virtuellen Tagebuch kannst du deine Gedanken, Ideen und Erlebnisse digital festhalten.



Du kannst verschiedene Medien nutzen. Du machst deine Einträge damit interessanter. Das Tagebuch wird abwechslungsreicher.

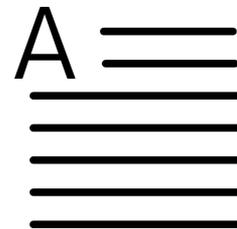
Hier sind einige Beispiele:



#### Das kann dir helfen:

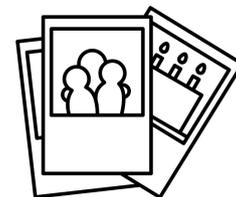
##### **Text:**

Du kannst Text benutzen, um deine Gedanken zu zeigen. Schreibe deine Erlebnisse, Gefühle oder Ideen auf.



##### **Fotos:**

Du kannst deine Tagebuch-Seiten bunter gestalten mit Fotos. Du kannst Bilder hinzufügen. Die Bilder können Dinge, Orte oder Menschen zeigen. Oder was du gerade im Praktikum machst.





## Das kann dir helfen:

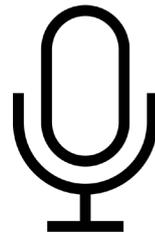
### Videos:

Videos sind wie bewegte Bilder.  
Sie zeigen Vorgänge und Abläufe noch besser.  
Du kannst damit besondere Momente festhalten  
oder etwas erklären.  
Füge diese Videos dann in das Tagebuch ein.



### Sprach-Aufnahmen:

Du kannst Sprach-Aufnahmen machen.  
Du kannst deine Stimme und Geräusche festhalten.  
Man kann so Gedanken oder Geschichten teilen.



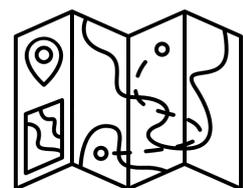
### Links aus dem Internet:

Du kannst Links zu interessanten Artikeln,  
Videos oder Websites hinzufügen.  
Du hast diese im Internet gefunden.  
Diese Links erklären etwas noch genauer.  
Oder sie erinnern dich an etwas Besonderes.



### Karten:

Karten zeigen Orte an.  
Du kannst Karten im virtuellen Tagebuch verwenden.  
Damit zeigst du, wo du warst  
oder wo etwas passiert ist.



## 4 Erzähle Geschichten

Du kannst in deinem virtuellen Tagebuch aufschreiben was für dich wichtig ist.

Manchmal ist es besser Geschichten zu erzählen.

Geschichten sind lebendiger und persönlicher.

Warum Geschichten wichtig sind:

Geschichten machen dein Tagebuch interessanter.

Sie zeigen Gefühle und Gedanken.

Sie helfen deine Erlebnisse lebendig zu machen.

Wenn du nur Wörter aufschreibst,

könnten deine Einträge langweilig sein.

Geschichten machen dein Tagebuch persönlich.

Andere Menschen können besser spüren,

was du erlebt hast.

Hier findest du Tipps dazu.

Was du beachten solltest.

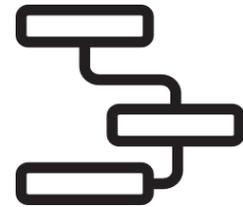




## Das kann dir helfen:

### **Achte auf Klarheit:**

Deine Geschichten sollen leicht zu verstehen sein.  
Benutze klare Worte und einen klaren Aufbau.  
Damit verstehen andere, was du meinst.



### **Beschreibe Details:**

Interessante Details machen  
deine Geschichte lebendiger.  
Beschreibe Orte, Menschen und Gefühle.  
Andere Menschen verstehen damit besser,  
was du erlebt hast.



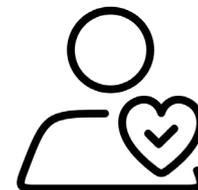
### **Schreibe über deine Gefühle:**

Teile deine Gefühle in deinen Geschichten.  
Sag, wie du dich gefühlt hast und warum.  
Das hilft anderen, dich besser kennenzulernen.



### **Ehrlichkeit:**

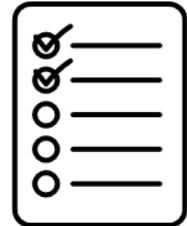
Sei ehrlich in deinen Geschichten.  
Jeder Mensch erlebt gute und schlechte Dinge.  
Es ist in Ordnung,  
die guten und die schlechten Seiten zu zeigen.



# Anleitung für mein virtuelles Journal



Das ist eine Anleitung für dein virtuelles Journal.  
Du kannst diese Anleitung  
für jedes virtuelle Journal nützen.



Die Anleitung hilft dir dabei, das Journal zu erstellen.  
Sie zeigt dir Schritt für Schritt,  
wie man das Journal aufbaut.

Du findest eine Box mit Tipps bei jedem Thema.  
Diese Box sieht so aus:



In der Box findest du immer Fragen.  
Diese Fragen helfen dir beim Befüllen  
von deinem Journal.  
Du hältst Antworten auf die Fragen  
in deinem Journal fest.

# Vorab-Information



## 1 Über mich

Bei „Über mich“ stehen deine persönlichen Informationen.  
Also alle Informationen über dich,  
die für dieses Journal wichtig sind.

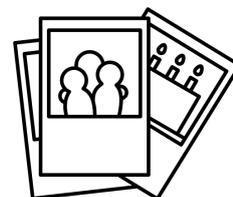


Das ist zum Beispiel dein Name.

Der Vorname und Nachname zeigen, wem das Journal gehört.

Du kannst auch ein Foto von dir selbst dazugeben.

Dein Alter ist auch interessant.



Wichtig ist auch zu wissen, woher du kommst.

Wo wohnst du?

Was ist dein Heimatland?

### **Tipps**

Diese Fragen können dir dabei helfen,  
über dich selbst zu schreiben:

- Wie heißt du?
- Wie alt bist du?
- In welchem Land wohnst du?
- Welche Sprache sprichst du?



Im Zielland sprechen die Menschen  
vielleicht eine andere Sprache.  
Deshalb ist es wichtig zu wissen,  
welche Sprachen du sprichst.  
Und wie gut du diese Sprachen sprichst.



## Tipps

Diese Fragen können dir dabei helfen,  
über dich selbst zu schreiben:

- Welche anderen Sprachen sprichst du?
- Wie gut sprichst du diese Sprache?
- Wie fühlst du dich dabei,  
wenn du diese Sprache sprichst?



## 2 Die Reise vorbereiten

Auf eine Reise sollte man sich vorbereiten.

Es ist gut, wenn du schon vorher etwas über dein Gastland weißt.

Du kannst diese Informationen im Internet finden.



### 2.1 Über mein Gastland

Schreibe dir zuerst den Namen deines Gastlandes in dein Journal.

Vielleicht weißt du schon etwas über dieses Land.

Dann kannst du es auch in das Journal schreiben.

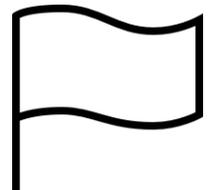
Du kannst das Gastland auch auf der Landkarte suchen. Oder auf einem Globus.



Du kannst aber auch im Internet nach Informationen suchen.



Du kannst ein Bild der Flagge suchen. Das Bild kannst du dann in dein Journal einfügen.



 **Tipps**

Diese Fragen können dir dabei helfen,  
über das Gastland zu schreiben:

- In welches Land fährst du?
- In welche Stadt oder Gemeinde fährst du?
- Welche Flagge hat das Land?



## 2.2 Die Währung im Gastland

Wichtig ist auch, welche Währung es in diesem Land gibt.  
Vielleicht kannst du dort mit Euro bezahlen.  
Dann ist es einfach.

Vielleicht gibt es aber eine andere Währung.  
Dann musst du bei der Bank Euro  
in die fremde Währung umtauschen.

 **Tipps**

Diese Fragen können dir dabei helfen,  
über das Gastland zu schreiben:

- Kannst du dort mit Euro bezahlen?
- Welche Währung gibt es in deinem Gastland?



## 2.3 Öffentlicher Verkehr

Du weißt sicher, in welche Stadt du fährst.  
Ist das eine große Stadt? Oder eher eine kleine?  
Das sind wichtige Informationen für dich.



In einer großen Stadt brauchst du  
öffentliche Verkehrsmittel.

Damit du von einem Ort zum anderen kommst.

In einer kleinen Stadt kannst du  
einen Ort oft auch zu Fuß erreichen.

Welche öffentlichen Verkehrsmittel gibt es dort?

Du kannst auch ein Bild

von der Stadt oder der Gemeinde suchen.

Das Bild kannst du auch in dein Journal einfügen.



Diese Fragen können dir dabei helfen,  
über das Gastland zu schreiben:

- Wie groß ist die Stadt oder der Ort?
- Kannst du sie gut zu Fuß erkunden?
- Welche öffentlichen Verkehrsmittel gibt es?



## 2.4 Die Sprache im Gastland

Im Internet kannst du auch herausfinden, welche Sprache die Menschen dort sprechen. Vielleicht sprichst du diese Sprache.



Wenn du die Sprache nicht sprichst, gibt es Hilfe. Es gibt Apps, die beim Übersetzen helfen können. Du kannst auch ein Wörter-Buch mitnehmen.

### **Tipps**

Diese Fragen können dir dabei helfen, über das Gastland zu schreiben:

- Sprichst du die Sprache des Gastlandes?
- Wie gut sprichst du diese Sprache?
- Wie fühlst du dich dabei, wenn du diese Sprache sprichst?



Du hast im Internet schon Informationen über Reiseziel gesucht. Und deine Reise beginnt bald.



Dann ist wichtig, dass du dich darauf vorzubereitest. Dazu brauchst du eine Pack-Liste.

### 3 Meine Packliste

Eine Pack-Liste ist eine spezielle Liste.  
Dort schreibst du auf, was du mitnehmen möchtest.  
Sie hilft dir sicherzustellen,  
dass du nichts Wichtiges vergisst.



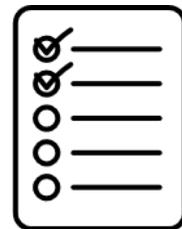
Du kannst Dinge wie Kleidung,  
Toilette-Artikel, Dokumente  
und andere Sachen darauf schreiben.

Schreibe deine Packliste in dein Journal.  
So vergisst du nichts und kannst entspannt reisen.  
Das sollte auf deiner Packliste stehen:



#### Packliste

- Reisepass
- E-Card
- Geld und Bankomat-Karte
- Handy oder Smartphone
- Auflade-Kabel
- Unterwäsche
- passende Kleidung
- passende Schuhe
- Kultur-Beutel
- Medizin
- Essen und Trinken (für die Reise)
- Was ich sonst noch brauche ...



## 4 Informationen zum Berufs-Praktikum

Wenn du dein Berufs-Praktikum im Ausland machst, musst du dich über die Firma informieren. Das ist wichtig, damit du gut vorbereitet bist.



Du solltest mehr über die Firma herausfinden. Viele Informationen kannst du auf der Firmen-Website finden.

Oder du suchst Information auf anderen Seiten im Internet. Diese Informationen helfen dir, dich besser im Praktikum zurechtzufinden.



### **Tipps**

Diese Fragen können dir dabei helfen, Informationen über die Firma für dein Praktikum zu finden:

- Wie heißt meine Firma?
- Wo ist die Firma?
- Was macht diese Firma?
- Gibt es eine Website?
- Gibt es ein Firmen-Logo?
- Wie groß ist die Firma?
- Wie viele Menschen arbeiten dort?



Du solltest wissen, was deine Aufgaben sein werden.

Im Berufs-Praktikum ist das wichtig.

Du erfährst welche Verantwortung du hast.

Du weißt dann, was du tun wirst.

Das hilft dir, dich auf das Praktikum vorzubereiten.

Du weißt dann, was dein Arbeitgeber von dir will.

Du kannst auch herausfinden, was du dort lernst.

Das hilft dir bei deiner Arbeit weiter.



Diese Fragen können dir dabei helfen, Informationen über deine Aufgaben zu finden:

- Wer ist meine Ansprechperson?
- Welche Aufgaben werde ich in dieser Firma ausführen?
- Welchen Aufgaben kenne ich schon?
- Welche Aufgaben sind für mich neu?
- Wo sehe ich eine Herausforderung?



## 5 Informationen über meinen Aufenthalt

Du machst ein Praktikum an einem fremden Ort.

Dort ist alles neu für dich.

Deswegen ist es wichtig, dass du dich gut informierst.

Zum Beispiel über die Anreise, Abreise und den Aufenthalt.

Es ist wichtig, die besten Transport-Möglichkeiten zu kennen.

Du solltest eine bequeme und sichere Unterkunft finden.

Du musst wissen, wo du wohnen wirst.

Informationen über die Unterkunft

und die Umgebung helfen dir.

Du findest dich so besser zurecht

und dein Aufenthalt wird angenehmer.



Diese Suche hilft dir, dich gut vorzubereiten.

### **Tipps**

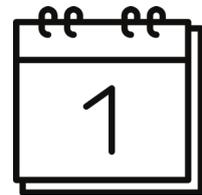
Diese Fragen können dir dabei helfen, deine Reise zu organisieren:

- Wann beginnt meine Reise?
- Wann fahre ich wieder nach Hause?
- Wie viele Tage verbringe ich an diesem Ort?
- Wie reise ich dorthin?
- Wie lange dauert die Reise?
- Wo werde ich wohnen?

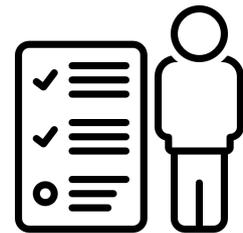


## 6 Informationen über den 1. Arbeitstag

Die Vorbereitung auf den ersten Arbeitstag ist der erste Schritt zu einem erfolgreichen Praktikum. Du kannst den ersten Tag ohne Probleme gestalten. Du kannst einen guten Eindruck machen.



Es gibt dafür wichtige Informationen. Diese können dir helfen. Es ist hilfreich zu wissen, wer deine Ansprechpartner sind. Oder wie du dich am besten kleiden sollst.



### **Tipps**

Diese Fragen können dir dabei helfen, über deinen ersten Arbeitstag zu schreiben:

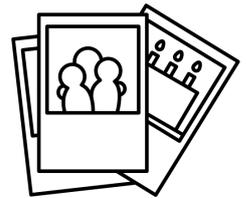
- An welchem Tag beginnt mein Praktikum?
- Wie komme ich zu meinem Arbeitsort?
- Wann ist der Treffpunkt?
- Wo ist der Treffpunkt?
- Bei wem muss ich mich melden?
- Welche Kleidung ziehe ich an?



# Das Reise-Tagebuch



Während des Praktikums kannst du deine Reise festhalten.  
Du erzählst täglich über deine Erlebnisse und Erfahrungen.  
Du kannst für jeden Tag eine eigene Seite gestalten.  
Du kannst auch jeden Tag ein Foto machen.  
Ein Bild zeigt wichtige Informationen.  
Das macht dein Reise-Tagebuch lebendig und interessant.



## 1 Der Ankunftstag

Der Eintrag zum Ankunftstag in deinem  
Reise-Tagebuch ist besonders wichtig.  
Halt hier fest, was am ersten Tag passiert ist.  
Als du zum Praktikums-Ort gereist bist.



### Tipps

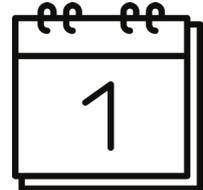
Du kannst Folgendes festhalten:

- Wie war die Reise?
- Habe ich mich aufgeregt gefühlt?
- Gibt es Verspätungen oder Probleme?
- Habe ich etwas Besonderes erlebt?



## 2 Der 1.Arbeitstag

Du kannst diesen Eintrag nutzen,  
um den Beginn deines Praktikums festzuhalten.



Du kannst dich später daran erinnern,  
wie aufregend oder herausfordernd dein erster Tag war.  
Es ist eine gute Erinnerung für die Zukunft!



### Tipps

Teile, wie du dich an diesem Tag gefühlt hast.

- War ich heute nervös oder aufgeregt?
- Hatte ich Angst?
- Wer hat mich heute empfangen?
- Wie waren die ersten Eindrücke von meinem neuen Arbeitsplatz?



### 3 Eintrag für jeden Tag

Halte hier fest, was an jedem Tag  
in deinem Praktikum passiert ist.

Und was du jeden Tag in der Freizeit erlebt hast.

Du kannst diese Informationen in deinem Tagebuch festhalten.

Mach dazu für jeden Tag einen eigenen Eintrag.



#### 3.1 Aufgaben und Tätigkeiten:

Schreibe auf, was du an jedem Tag im Praktikum gemacht hast

#### 3.2 Erfolge und Herausforderungen:

Erzähle, was gut gelaufen ist.

Und wo du Schwierigkeiten hattest.

Es ist wichtig, die Erfolge festzuhalten.

Es ist auch wichtig, die Schwierigkeiten festzuhalten.

Du kannst aus diesen Erfahrungen lernen.



#### Tipps

Teile, wie du diesen Tag heute erlebt hast

- Was ist heute gut gelaufen?
- Wo hatte ich heute Schwierigkeiten?
- Habe ich etwas Besonderes erlebt?



### 3.3 Gefühle und Gedanken:

Schreibe auf, wie du dich gefühlt hast.

Denke auch darüber nach, warum du dich so gefühlt hast.



## Tipps

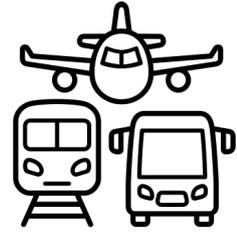
Teile, wie du dich an diesem Tag gefühlt hast.

- War ich heute glücklich / gestresst / motiviert / müde?
- Warum habe ich mich heute so gefühlt?
- Was kann ich für morgen anders machen?



## 4 Der Abreisetag

Du möchtest festhalten, was an deinem letzten Tag auf der Reise passiert ist.



### Tipps

In diesem Eintrag kannst du Folgendes aufschreiben:

- Was war beim Abschied besonders?
- Wie bin ich nach Hause gekommen?
- War es ähnlich wie meine Anreise oder gab es Unterschiede?
- Wie habe ich mich bei der Heimreise gefühlt?



# Reflexion über die Reise

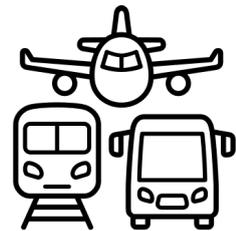


Reflexion bedeutet, über Dinge nachzudenken und sie besser zu verstehen.

Wenn du eine Reise in einem anderen Land machst, solltest du auch darüber nachdenken.

Dafür solltest du dir genug Zeit nehmen.

Eine gute Reflexion hat diese Punkte:



## 1 Über die Reise nachdenken

Denk darüber nach, wie du dich bei dieser Reise gefühlt hast.

Und wie es sich auf deine Zukunft auswirken kann.



Teile, wie du dich an diesem Tag gefühlt hast

- Was war bei dieser Reise schön für mich?
- Was war schwierig für mich?
- Was habe ich bei dieser Reise gelernt?
- Was sind meine besten Erinnerungen?
- Was nehme ich aus dieser Erfahrung mit nach Hause?

## 2 Über das Praktikum nachdenken

Denk darüber nach, was du  
in deinem Praktikum gemacht hast.  
Und wie es sich auf deine Zukunft auswirken kann.



### **Tipps**

Teile, wie du dich im Praktikum gefühlt hast.

- Was war beim Praktikum gut für mich?
- Was war eine Herausforderung für mich?
- Was habe ich in diesem Praktikum gelernt?



### 3 Über Gefühle nachdenken



Denke an deine Gefühle im fremden Land.

Und bei der Arbeit in einer fremden Firma.

Das kann dir helfen, deine Stärken und Schwächen zu erkennen.



## Tipps

Teile, wie du dich in dem Gastland gefühlt hast.

- Wie habe ich mich gefühlt?
- Was hat mich glücklich gemacht?
- Was hat mich traurig gemacht?
- Was hat mich wütend gemacht?



### 4 Über die Zukunft nachdenken

Die Nachdenk-Zeit im Praktikum ist wichtig.

Du machst viele neue Erfahrungen.

Diese Erfahrungen musst du erst ordnen.

Du hast deine Fähigkeiten erlernt.

Du kannst diese Fähigkeiten jetzt nutzen.

Du kannst auch überlegen,  
was du in Zukunft machen möchtest.

Oder welche Ziele du in der Zukunft erreichen möchtest.

Die Reflexion hilft dir, deine Reise abzuschließen.



Alle Piktogramme wurden entnommen von: [Canva](#)



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben



Die im Rahmen des Projekts erstellten Bildungsprodukte (intellektuelle Leistungen) wurden unter der Creative Commons-Lizenz CCBY-SA 4.0 lizenziert und zur Verfügung gestellt. [Mehr Informationen](#)