

Die Seestern-Methode – gemeinsam Trigger erkennen und Haltung entwickeln



Die Seestern-Methode ist eine einfache und praktische Methode zur Reflexion im pädagogischen Alltag. Sie hilft Teams dabei, gemeinsam auf Erfahrungen und Situationen zurückzublicken, sich auszutauschen und Ideen für die weitere Zusammenarbeit zu entwickeln.

Im Mittelpunkt stehen fünf Fragen:

- Womit wollen wir beginnen? (Start)
- Was möchten wir beenden? (Stop)
- Was hat sich bewährt und soll bleiben? (Keep)
- Wovon wünschen wir uns mehr? (More)
- Was möchten wir reduzieren? (Less)

Durch diese klare Struktur können Gedanken gesammelt und unterschiedliche Sichtweisen sichtbar gemacht werden. Die Methode unterstützt einen offenen Austausch und stärkt die Zusammenarbeit im Team.

In der Praxis wird der „Seestern“ häufig auf einem Flipchart oder einer Pinnwand dargestellt. Die fünf Bereiche werden nacheinander bearbeitet – meist von „Less“ und „Stop“ über „More“ und „Keep“ bis hin zu „Start“. So können zunächst Herausforderungen oder Belastungen angesprochen werden, bevor der Blick auf gelungene Aspekte und neue Ideen gerichtet wird. Die Teammitglieder notieren ihre Gedanken, tauschen sich darüber aus und halten gemeinsame Ergebnisse fest. Daraus können konkrete Vereinbarungen für die weitere Zusammenarbeit entstehen.

Ein besonderer Vorteil der Seestern-Methode ist ihre einfache Anwendung. Sie lässt sich flexibel einsetzen – zum Beispiel für eine kurze Reflexion im Alltag, die Besprechung eines Falls oder die gemeinsame Weiterentwicklung der Teamarbeit. Dabei werden sowohl Stärken als auch Verbesserungsmöglichkeiten sichtbar und nächste Schritte können gemeinsam geplant werden. Eine ausführliche Beschreibung der Methode, die von Patrick Kua für die Arbeit mit agilen Teams entwickelt wurde, findet sich unter: Kua, P. (2006): *The Retrospective Starfish* (online). URL: <http://www.thekua.com/rant/2006/03/the-retrospective-starfish/> (zuletzt aufgerufen am 10.04.2026).