



Studienseminar für das Lehramt  
an Gymnasien und  
Gesamtschulen  
Hindenburgstr. 76-78  
45127 Essen

## Unterrichtsplanung zum 2. Unterrichtsbesuch in Sport

*Referendarin:*

*Schule:* Städt. Gesamtschule

*Fachleiter:*

*HS- Leiter:*

*Schulleiter:*

*Akos:*

*Ausbildungslehrer:*

*Klasse:* 8c

*Datum:*

*Uhrzeit:* 14.00 – 15.30 Uhr, 7.+8. Stunde

*Raum:* schuleigene Sporthalle

## **1. Unterrichtsvorhaben**

Weiterführung des Zusammenspiels im Ultimate-Frisbee unter Berücksichtigung unübersichtlicher Spielsituationen im Überzahlspiel zur Verbesserung des kontrollierten An- und Abspiels.

## **2. Thema der Stunde**

Erarbeitung von Überzahlspielsituationen im Ultimate-Frisbee mit der Möglichkeit, die Spielsituation anzuhalten, um ein kontrolliertes An- und Abspiels innerhalb der Mannschaft zu fördern mit anschließender Anwendung im Spiel.

## **3. Kernanliegen**

Die SuS sollen anhand von Überzahlsituationen das passgenaue An- und Abspiel verbessern und die nachgestellte Spielsituation reflektieren können. Anschließend sollen die SuS im Spiel die zuvor erprobte Spieltaktik umsetzen können.

## **4. Einordnung der Stunde in die Unterrichtsreihe**

Thema der Reihe:

### ***Ultimate Frisbee – Erarbeitung der Techniken zum Werfen und Fangen unter Berücksichtigung des kommunikativen und kooperativen Lernens***

1. Einführung und Sensibilisierung des Spielgerätes Frisbee in Spielformen wie Zombie- Frisbee und Gefängnis- Ball/Frisbee zur Erarbeitung von Spielidee und Spielregeln
2. Erarbeitung der verschiedenen Fangtechniken (Sandwich- Catch, One- handed, mit beiden Händen) anhand kleiner Spiel- und Übungsformen
3. Zielgenaues Zuspiel: Durchführung von Lernstationen im Wettkampf (Hallenbiathlon, Frisbee- Staffel)
4. Erarbeitung der Spielform „Grenzball“ im Hinblick auf das Spiel Ultimate Frisbee
5. *Das Freilaufen und die Positionierung innerhalb des Teams soll anhand von Überzahlsituationen erarbeitet werden.*
6. Durchführung des Spiels Ultimate- Frisbee unter Berücksichtigung der bisher erlernten Techniken

## **5. Leitende pädagogische Perspektiven**

A. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

## **6. Inhaltsbereiche**

2: Das Spiel entdecken und Spielräume nutzen

3: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

## **7. Sachanalyse**

Das Spiel Ultimate Frisbee ist ein geeigneter Gegenstand für den Schulsport. Viele SuS kennen das Frisbee Spiel aus ihrer Freizeit und haben schon einige Erfahrungen mit verschiedensten Wurf- und Fangtechniken in ihrer Freizeit gemacht. Von daher knüpft Ultimate Frisbee an die Lebenswelt der SuS an, genau dort, wo es vom Freizeitsport zur regelgeleiteten Sportart übergeht.

Schon das Frisbee- Spiel auf der Wiese stellt hohe Anforderungen an die Motorik und Wahrnehmung. Die Spielperson muss den Raum in all seinen Dimensionen wahrnehmen und Entfernungen sowie Höhen richtig einschätzen können. Dazu kommt die Bewegung, die erforderlich ist, um eine Scheibe zu fangen. Gleichzeitiges Laufen und Fangen erfordert ein gutes Zusammenspiel der motorischen Fähigkeiten. Das Freizeitspiel mit der Frisbee-Scheibe ähnelt bis auf die Wurf- und Fangtechniken nicht sonderlich dem Spiel des Ultimate Frisbee. Meistens wirft man sich die Scheibe auf einer Wiese zu. Es ist ein Spiel miteinander, es gibt keine Mannschaften und es entstehen keine Wettkampf- oder Konkurrenz- Situationen.

In der Schule wird Ultimate Frisbee in Mannschaften gespielt und durch Regeln zum Spiel für die ganze Klasse. Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander und Punkte werden gesammelt. Gerade SuS in der Mittelstufe suchen die Herausforderung und geben sich nicht mit „nette Spielen“, die keine Sieger und Verlierer hervorbringen zufrieden. Von daher ist hier der Anreiz sehr hoch, sich an dem Spiel aktiv zu beteiligen.

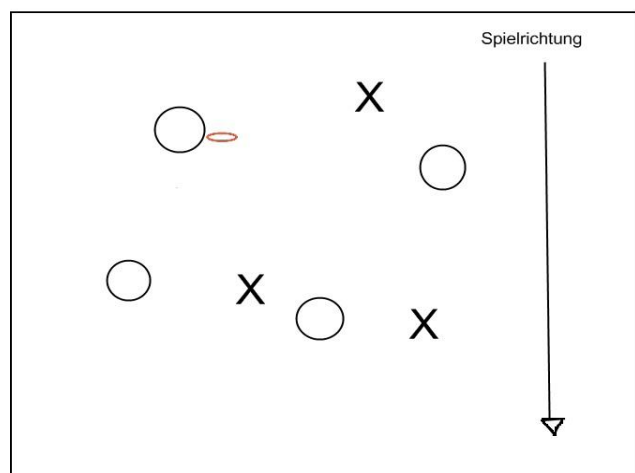
## **8. Didaktisch- methodische Überlegungen**

Die SuS haben in den vergangenen Stunden im Schwerpunkt die Fang- und Wurftechniken erprobt. Dazu dienten verschiedene Spielformen. In der heutigen Stunde sollen die SuS ihr taktisches Verhalten verbessern, indem sie in Überzahlsituationen spielnahe Übungen erproben. Die SuS sollen erarbeiten, wie sie am effektivsten den Angriff der gegnerischen Mannschaft stoppen können und wie die Angreifer die Gegner überwinden können.

Im Rahmen der bisherigen Unterrichtsreihe haben die SuS bereits verschiedene Übungsformen mit der Frisbee durchgespielt, wobei es in erster Linie um die Fang- und Wurftechniken ging. Die Frisbeescheibe wird von allen SuS gut angenommen. Im Vergleich zu anderen Sportarten gibt es in der Klasse niemanden, der Angst vor der Scheibe hat. Vielmehr reizt sie die SuS, fordert sie zum Umgang mit der Frisbee heraus. Schon in den ersten Stunden wurde deutlich, dass die meisten SuS schon mit einer Frisbee gespielt haben. Die Wurf- und Fangtechniken konnten von den SuS beschrieben und erfolgreich umgesetzt werden. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Rückhand- und nicht auf dem Vorhandwurf. Dennoch war das Spiel Ultimate Frisbee den SuS unbekannt und musste eingeführt werden.

Das Spiel zur Erwärmung stimmt auf den nachfolgenden Stundeninhalt ein, indem sich die SuS mit der Frisbee befassen und ihre bisherigen Kenntnisse auffrischen. Dabei werden sie gleichzeitig mit dem Problem der Stunde konfrontiert und können zur Erarbeitung der Problemstellung in einer anschließenden Reflexion beitragen. Die Mannschaften werden nach einfachem 1, 2, 3, 4 Abzählen bestimmt. Ultimate Frisbee ist ein Mannschaftsspiel, weshalb ich diese Art der Einteilung für sinnvoll halte. Dadurch entstehen heterogene Gruppen und somit ist jede Gruppe in etwa gleich leistungsstark. Zudem nimmt die Einteilung wenig Zeit in Anspruch und ist einfach durchzuführen. Die SuS zählen selbst ihre Zahl laut mit so dass jeder weiß, in welcher Mannschaft er ist.

In der folgenden Erarbeitungsphase wird den SuS zunächst an dem Whiteboard die Aufgabe erklärt. Das Whiteboard bietet die Möglichkeit, neben der auditiven Ebene auch die visuelle Ebene anzusprechen. Für einige SuS kann dies hilfreich sein, um die Aufgabenstellung und den Ablauf



der Aufgabe besser zu verstehen.

Auf einem abgesteckten Spielfeld sollen die SuS nun versuchen, ihre Überzahlsituation 4:3 zu nutzen. Die Spielsituation wurde deshalb ausgewählt, da in den vergangenen Wochen häufig beobachtet wurde, dass ein Spieler aus einer Mannschaft alleine vor den gegnerischen Spielern stand und nicht wusste, an wen er abspielen soll. Die eigenen Mannschaftskollegen haben es nicht immer geschafft sich frei zu laufen und ihren Mitspieler so zu unterstützen. Zudem soll die Übung das Bewusstsein der SuS für die Raumwahrnehmung schärfen. Ein Spiel auf engem Raum erfordert hohe Konzentration und ständige Mobilität. Die Angreifer müssen miteinander kommunizieren, um ein gelungenes Abspiel sicher zu stellen. Keiner ist Einzelspieler, sie müssen sich verständigen um gemeinsam an ihr Ziel zu kommen. Die Verteidiger verständigen sich ebenfalls untereinander, um möglichst effektiv zu stören. Eine gezielte Absprache ist gerade hier sehr wichtig, damit nicht beide Verteidiger den gleichen Spieler decken, um in den Besitz der Scheibe zu kommen. Der Mitspieler mit Frisbee darf nicht laufen. Es stellt sich an dieser Stelle die Frage, ob es zunächst sinnvoller ist, den Sternschritt einzuführen. Da sich die SuS in den vergangenen Wochen an die Regel „nicht mit der Scheibe in der Hand“ laufen gehalten haben, wurde ihnen bisher nicht bewusst, dass es auch für die nicht laufende Phase eine konkrete Technik gibt. Die SuS haben sich damit beholfen, sich auf der Stelle zu drehen und dabei beide Füße zu bewegen. Dabei haben sie sich nicht weiter in eine Richtung bewegt. Von daher habe ich beschlossen, den Sternschritt nicht einzuführen, da die SuS die Regel auch so halten können. Eine extra Reflexion an dieser Stelle wäre möglich, würde aber der Stunde einen anderen Schwerpunkt geben.

Es befinden sich immer sieben SuS in einer Kleingruppe. Die Gruppen bleiben vom Aufwärmspiel erhalten. Es wird auf je einem Hallenviertel gespielt. Ein „Invalide“ wird die Gruppe unterstützen und dafür sorgen, dass die Teams nach jedem Angriff die Rollen tauschen. Dazu wird ein Spieler zum „Springer“ ernannt. Der „Springer“ unterstützt immer das angreifende Team. Von daher sollte diese Position nach ein bis zwei Durchgängen innerhalb der Gruppe gewechselt werden, so dass verschiedene Personen den „Springer“ spielen.

Nachdem die SuS diese Übung einige Male durchgespielt haben, treffen sich alle im Sitzkreis wieder und die Übung wird reflektiert. Dabei sollen die SuS für die Problemstellung sensibilisiert werden. Impulsfragen könnten hier sein:

→ Welche Probleme hatte der Angreifer mit Frisbee, diese gut abzuspielen?

- darf nicht laufen
- Verteidiger stehen direkt vor dem Angreifer
- es ist kein Mitspieler anspielbar

→ Welche Schwierigkeiten haben die Verteidiger?

- Mitspieler zu decken
- den Pass zu stören

Welche möglichen Lösungen könnte es geben?

Für den Angreifer:

- täuscht seine Würfe an
- verschafft sich zügig einen Überblick über die Spielsituation und seine Mitspieler

→ wer ist anspielbar?

- schnelle Reaktion

Für die Verteidiger:

- Freilaufen, Lauffinten
- Anspielbarkeit signalisieren
- sich vom Gegner lösen

Gemeinsam mit den SuS werden die verschiedenen Möglichkeiten auf einem DIN A3 Plakat festgehalten und dieses wird anschließend an der Wand befestigt. So können die SuS die verschiedenen Punkte immer wieder nachlesen. Eine weitere Möglichkeit wäre, die SuS in ihren Kleingruppen die Aspekte selbst herausarbeiten zu lassen, um sie anschließend zu präsentieren. Da dies allerdings sehr viel zeitaufwendiger ist und diese Aufgabe zudem zu komplex für die SuS sein könnte, wird die Problematik gemeinsam im Sitzkreis besprochen.

Nachdem die SuS die verschiedenen Möglichkeiten erarbeitet haben, wird erneut in der Überzahlsituation 4:3 gespielt. Die Aufgabenstellung wurde jedoch verändert. Nun haben die Spieler die Möglichkeit, bei einem nicht durchführbaren Angriff das Spiel durch ein lautes „Stopp“ des Angreifers mit Scheibe für 20 Sek zu stoppen und sich zu beraten. Dabei darf der Angreifer mit Frisbee seinen Platz nicht verlassen, seine Mitspieler dürfen

sich jedoch günstig positionieren bevor die Übung weiter geht. Die Verteidiger bleiben ebenfalls auf der Stelle stehen. Der „Invalide“ berät die gerade angreifende Mannschaft mit und diskutiert taktische Möglichkeiten innerhalb der Gruppe. Die Mannschaft setzt ihren Angriff weiter fort und berät im Anschluss über die Umsetzung und Effektivität der Taktik. Nach einem erfolgten Angriff tauschen die Gruppen, die Angreifer werden die Verteidiger und der „Springer“ unterstützt die angreifende Mannschaft. Indem der „Invalide“ das Verhalten seiner Mitspieler beobachtet und sich anschließend an der Diskussion beteiligt, kann auch eine Außenperspektive mit in das Spielgeschehen einfließen. Einzelne Aktionen der Mitspieler werden analysiert und sollen so zu einem verbesserten Gruppenverständnis führen.

Nachdem die SuS die erweiterte Übung durchgeführt haben, sammeln sich erneut alle SuS im Sitzkreis. Gemeinsam soll nun ausgewertet werden, welche Möglichkeiten sich durch die Übung für das Spiel ergeben. Impulsfragen könnten hier sein:

→ Was hat euch zum Ziel geführt, die Scheibe richtig abzuwerfen?

Mögliche Antworten:

- durch das Freilaufen von Mitspielern haben sich neue Passwege eröffnet
- schnelle Einschätzung der Spielsituation
- Überblick über die Raumsituation verschaffen

→ Wodurch hätten die Verteidiger die Möglichkeit gehabt, den Wurf zu stören?

Mögliche Antworten:

- sich nah an den Angreifer mit Scheibe zu stellen
- Manndeckung

Die Spielsituation des „Einfrierens“ schafft für die SuS einen Moment Ruhe in einem sonst sehr schnellen Spiel. So haben sie Zeit, sich einen Überblick über die Spielsituation zu verschaffen und mögliche Spieltaktiken abzuwägen. Durch den Spielstopp können die SuS die geschaffene Situation besser nachvollziehen und diese im anschließenden Spiel versuchen umzusetzen. Sie haben zudem die Möglichkeit, Ideen mit ihren Mitspielern zu erproben um zu sehen, wie hilfreich diese sein können.

Für den weiteren Verlauf der Stunde und das anschließende Spiel sollen sich die SuS nun überlegen, was erforderlich ist, um in einem Ultimate Frisbee- Spiel zu gewinnen.

Mögliche Antworten könnten sein:

- gute Kommunikation im Team
- gute Übersicht über die Spielsituation
- Kooperation des Teams

Anschließend kommt es zum Spiel auf beiden Hallenhälften. Die Mannschaften aus den Übungsphasen bleiben zusammen und bilden ein Team. So spielen etwa fünf gegen fünf, wobei je zwei SuS als Auswechselspieler einsetzbar sind. Durch die vorher durchgeführten Überzahlsituationen sollen die SuS sich nun besser in den Spielsituationen zurecht finden können. Sie sollen nun erkennen, dass der Anspielpartner sich freilaufen muss, um die Frisbee zu bekommen. Der Abspieler täuscht eventuell Richtungen an, die er gar nicht spielen möchte. Weiterhin soll ein zügiges und schnelle Spiel entstehen, welches nicht viele Möglichkeiten zulässt, in denen sich ganze Teams um die Person mit der Scheibe positionieren. Die SuS sollen nun umsetzen, was sie in den Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen erprobt haben. Das Spiel zum Stundenende ist sinnvoll und wichtig, um eine Anwendung und eine Progression bei den SuS erkennen zu können. Die SuS selbst haben zudem das Bedürfnis, sich innerhalb eines Spiels zu bewegen.

## Stundenverlaufsplan

Phase	Geplantes Vorhaben	Arbeitsform/ Unterrichtsform	Medien/ Material	Didaktisch- methodischer Kurzkommentar
<b>Einstieg</b>	Die SuS werden im Sitzkreis begrüßt und der Besuch wird vorgestellt. Anschließend wird ein Überblick über das Stundenthema und den weiteren Verlauf der Stunde gegeben.  Nun werden die SuS durch einfaches Abzählen in vier Mannschaften eingeteilt.	Sitzkreis, LV		Transparenz
<b>Erwärmung</b>	Die SuS spielen das Spiel Zehnerball mit Frisbee. Dabei spielen je zwei Mannschaften in einer Hallenhälfte. Nach zehn erfolgreichen Pässen gibt es einen Punkt für die Mannschaft.	Mannschaftspiel	Parteibänder (28-30), 2 Frisbee-scheibe	Die SuS werden auf die weitere Stunde eingestellt und motiviert. Zudem wird direkt auf den Stundeninhalt vorbereitet.
<b>Proble- matis- ierung</b>	Zusammenkommen aller SuS in den Sitzkreis. Aus dem Spiel soll nun die Problematisierung erarbeitet werden. Die SuS werden aufgefordert zu schildern, was im Spiel gut und was nicht so gut geklappt hat. Daraus ergibt sich die Problematisierung der Stunde. - keine Abwurf-/Anspielmöglichkeiten - direkte Gegnereinwirkung	Sitzkreis, UG		Den SuS soll bewusst werden, wo die Probleme beim Zehnerball- Spiel liegen. Sensibilisierung für den Stundeninhalt.
<b>Erarbeit- ung</b>	Die SuS sollen nun in Kleingruppen (4 Gruppen à 7 SuS) die Spielsituation „Überzahlspiel 4:3“ mit Frisbees erproben. Dazu wird eine Skizze auf dem Whiteboard angefertigt, aus der die SuS ersehen können, wie gespielt wird. Jeder Gruppe wird, soweit vorhanden, ein „Invalide“ zugeteilt, der die Gruppe unterstützt. Aufgabe:	LV  Gruppenarbeit	  4 Frisbees,	Durch die Visualisierung der Aufgabe fällt es den SuS leichter, die anstehende Übungsphase zu verstehen und umzusetzen.  Die SuS sollen ihre

	<p>4:3 Situation schaffen  Der Spieler mit Frisbee darf nicht laufen, sich aber auf der Stelle bewegen um in eine günstigere Abwurfposition zu gelangen. Die anderen beiden Mitspieler dürfen sich in einem vorgegebenen Raum frei bewegen.  Die Verteidiger versuchen nun, den Pass zu einem freien Mitspieler zu unterbinden, ohne Körperkontakt aber in Bewegung.  Dabei wird mit weniger Spieler in einer Überzahlsituation geprobt, in der die Angreifer im Vorteil sind.</p> <p>Nach einem Angriff wechseln die Mannschaften, der „Springer“ unterstützt immer die angreifende Mannschaft und wechselt regelmäßig.</p>		Pylonen, Whiteboard, Parteibänder (28-30)	<p>Beobachtungsfähigkeit einerseits, und ihre Raumwahrnehmung andererseits durch die 4:3 Situation schulen.</p> <p>Durch diese Übung sollen die SuS lernen, sich frei zu laufen um anspielbar zu sein, da der Frisbee- Besitzer sich nur drehen, aber nicht laufen darf. Dadurch wird eine spielnahe Situation nachgestellt und die SuS können diese leichter im späteren Spiel umsetzen. Die angreifenden SuS sollen versuchen, ihren Vorteil zu nutzen, indem sie die Verteidiger ausspielen.</p>
<b>Re- flexion I</b>	<p>Die SuS kommen wieder zusammen in den Sitzkreis und berichten von ihren Beobachtungen und Erfahrungen der Übung. Verschiedene Probleme und Lösungsmöglichkeiten werden vorgestellt.</p> <p>→ Welche Probleme hatte der Angreifer mit Frisbee?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– darf nicht laufen</li> <li>– Verteidiger stehen direkt vor dem Angreifer</li> <li>– es ist kein Mitspieler anspielbar</li> </ul> <p>Mögliche Lösungen für den Angreifer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– täuscht seine Würfe an</li> <li>– verschafft sich zügig einen Überblick über die Spielsituation und seine Mitspieler</li> </ul>	Sitzkreis, UG		<p>In der Reflexionsphase sollen sich die SuS bewusst machen, welche Probleme es in der Spielsituation geben kann. Dabei wird ein kognitiver Prozess angeregt. Sie müssen sich bewusst an ihre Durchführung erinnern und Probleme die sich daraus ergeben erläutern.</p> <p>Die verschiedenen Lösungen</p>

	<p>→ wer ist anspielbar?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schnelle Reaktion</li> <li>- Freilaufen der Mitspieler</li> </ul> <p>→ Welche Schwierigkeiten haben die Verteidiger?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitspieler zu decken</li> <li>- den Pass zu stören</li> </ul> <p>Mögliche Lösungen für die Verteidiger:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freilaufen, Lauffinten</li> <li>- Anspielbarkeit signalisieren</li> <li>- sich vom Gegner lösen</li> </ul> <p>Sammeln der Möglichkeiten auf einem DIN A3 Plakat durch die L.</p>			<p>sollen für die SuS einen Aufforderungscharakter haben, so dass sie diese Möglichkeiten in der nachfolgenden Erarbeitungsphase umsetzen.</p> <p>Durch die Fixierung auf dem Plakat haben die SuS im weiteren Verlauf der Stunde immer wieder die Möglichkeit, sich die Aspekte wieder in Erinnerung zu rufen.</p>
<p><b>Erarbeitung II</b></p>	<p>Aufgabe: 4:3 Überzahlsituation in bestehenden Gruppen.</p> <p>Die Aufgabe wird erneut auf dem Whiteboard vorgestellt und gegenüber der ersten Aufgabenstellung leicht verändert: Nun darf die angreifende Mannschaft einen Spielstopp ansagen, wenn der Spieler mit Scheibe keine Passmöglichkeiten sieht. Daraufhin müssen alle Spieler exakt auf ihrer Position stehen bleiben. Nur die Angreifer ohne Scheibe dürfen sich bewegen und sich in eine günstigere Position bringen. Nach 20 sek. Wird weitergespielt. Dabei sollen die zuvor erarbeiteten Aspekte berücksichtigt werden.</p> <p>Anschließend wird die angreifende Mannschaft zu Verteidigern, der „Springer“ hilft aus.</p>	<p>LV</p> <p>Kleingruppen</p>	<p>4 Frisbees, Pylonen, Whiteboard, Parteibänder</p>	<p>Durch die Visualisierung der Aufgabe fällt es den SuS leichter, die anstehende Übungsphase zu verstehen und umzusetzen.</p> <p>Die SuS sollen nun die erarbeiteten Aspekte anwenden, und dadurch taktisch vorzugehen. Dadurch soll ihnen bewusst werden, wie hilfreich die Kommunikation im Team ist und wodurch am Besten eine geeignete Anspielposition</p>

				erreicht werden kann.
<b>Re- flexion II</b>	<p>Die SuS kommen erneut zusammen in den Sitzkreis. Die Ergebnisse werden zusammen getragen. Aus ihren eigenen Erfahrungen sollen sie berichten, was einen guten Angriff ausmacht.</p> <p>→ Was hat euch zum Ziel geführt, die Scheibe richtig abzuwerfen?</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– durch das Freilaufen von Mitspielern haben sich neue Passwege eröffnet</li> <li>– schnelle Einschätzung der Spielsituation</li> <li>– Überblick über die Raumsituation verschaffen</li> </ul> <p>→ Wodurch hätten die Verteidiger die Möglichkeit gehabt, den Wurf zu stören?</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sich nah an den Angreifer mit Scheibe zu stellen</li> <li>– Manndeckung</li> </ul> <p>→ Wie muss gespielt werden, um zu gewinnen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kooperation und Kommunikation im Team</li> </ul>	Sitzkreis, UG		<p>Die SuS sollen sich die Struktur der Übung bewusst machen und diese auf das Spiel übertragen.</p> <p>Reflektion der Übungsphase.</p> <p>Durch die Anwendung in spielnahen Situationen wurden die verschiedenen Möglichkeiten erprobt.</p>
<b>Anwend ung</b>	Spiel Ultimate Frisbee auf zwei Hallenhälften mit vier Mannschaften. Die L. Beobachtet das Spielverhalten.		Parteibänder (28-30)	Anwendung des erprobten auf das Spiel.
<b>Re- flexion III</b>	SuS sollen für sich selbst reflektieren, was gut geklappt hat und was gut im Spiel umgesetzt wurde.	Sitzkreis, UG		Eigenreflexion, Selbsteinschätzung, Probleme