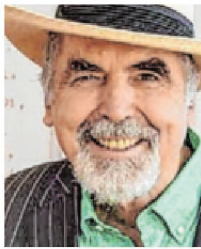


# Denkanstöße



## Selbstreflexion – wozu?

Sie wollen sicher auch mal was anderes lesen als Corona. Diese Kolumne wird von vielen Führungskräften gelesen. So soll es heute darum gehen: Was brauchen Führungskräfte? Als Coaches wissen wir, wonach sie oft und gerne fragen. Neben persönlicher Arbeitstechnik, Gespräche



### Gastautor Gunter König

Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Business-Coach

führen und Selbstmotivation ist es am häufigsten Selbstreflexion. Selbstreflexion bedeutet vor- und zurückzuschauen auf das, was bereits geschehen ist und noch geschehen wird. Dazu bedarf es, sein Denken, Fühlen und Handeln sowie die eigenen Standpunkte selbst zu beobachten und kritisch zu hinterfragen, gründlich darüber nachzudenken, zu analysieren und auszuwerten. Man dreht und wendet, betrachtet von verschiedenen Seiten, um zu einem möglichst realistischen Abbild der Wirklichkeit zu gelangen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis. Praktisch heißt das: Nehmen Sie sich am Ende eines Tages etwas Zeit und fragen sich: „Was lief heute gut und wieso? Welche Schlüsse ziehe ich daraus? Was ist offengeblieben? Wie sieht mein Plan für morgen aus?“ Das ist wichtig,

- um in Zukunft achtsamer handeln zu können
- um sich seiner Stärken und Schwächen bewusst zu werden

- um seine Stärken ausbauen zu können
- um Fehler zu vermeiden
- um mehr von sich und seinen Fähigkeiten zu entdecken
- um künftig bewusster und abgewogener entscheiden zu können

Selbstreflexion hilft also, bewusster zu handeln und klarer zu entscheiden. Damit können Sie erkennen, welche Einflussfaktoren Ihre Handlungen / Haltungen / Ideen bestimmen. Sinn ist, uns unserer Stärken bewusster zu sein und diese gezielt einzusetzen. Dafür sollen wir unsere Schwächen erkennen und an diesen arbeiten. Sie erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit! Sie werden in der Folge zuverlässiger und sicherer im Einschätzen Ihrer selbst. Die Fehlerhäufigkeit sinkt und es resultiert gelingendes Handeln. Sie nutzen Ihre Potenziale besser aus, bleiben nicht stehen und entwickeln sich weiter. Gehen Sie dazu nach folgendem Plan vor:

1. Benennen meiner Erkenntnisse.
2. Welche Möglichkeiten habe ich, meine Erkenntnisse umzusetzen?
3. Welche Ressourcen (eigene und andere) stehen mir zur Verfügung?
4. Bewertung und entsprechend eine Reihenfolge festlegen.
5. Eine Zeitachse definieren mit Anfang und Ende.

Betrachten Sie Sachverhalte von verschiedenen Seiten – es kann auch alles ganz anders sein. Ein regelmäßiger Gesprächspartner (Coach, Freund, Kollege, ...) wird Sie eher dazu nötigen, sich nicht im Kreis zu drehen und sich gerade im Spiegel zu betrachten.

„Man sollte nie so viel zu tun haben, dass man zum Nachdenken keine Zeit mehr hat.“ (Georg Christoph Lichtenberg, 1742 - 1799)