



„Selbstreflexion“

Eine Charaktereigenschaft erfolgreicher Menschen!

Per Definition, die Kompetenz, seine eigenen Verhaltensweisen und Denkmuster und deren Auswirkung auf einen selbst und die Umwelt zu erkennen.

Warum ist diese Charaktereigenschaft so wichtig?

Zunächst einmal unterscheiden sich selbstreflektorische Menschen von Personen, die Ursachen für Probleme (aber auch Erfolg) immer nur bei anderen suchen:

Unangenehme Kollegen, böse Chefin, schwierige Kunden, schlechte wirtschaftliche Lage, Zufall etc.

Dies ist eine passive Einstellung, die Gründe immer außerhalb des eigenen Vermögens, aber auch der eigenen Verantwortung sucht und damit erklärt und entschuldigt.

Umgekehrt sind selbstreflektorische Personen auch nicht uneingeschränkt von sich überzeugt und meinen, nicht immer Recht zu haben und auf dem einzig richtigen Weg unterwegs zu sein.

Beide Verhaltensweisen sind vielleicht der einfachere Weg, da die eigene Person wenig Verantwortung übernehmen muss bzw. sich nie in Frage stellt.

In meinen Trainings und Coachings erlebe ich solche Menschen aber selten erfolgreich, vor allem wenn es darum geht, sich auf Veränderungen, auf unbekannte Situationen oder auf andersdenkende Menschen einzustellen.

Ich glaube, dass das in der heutigen schnelllebigen, volatilen Zeit mit immer mehr Unbekanntem immer weniger passt.

Selbstreflektorische Menschen übernehmen Eigenverantwortung, hinterfragen sich und ihr Tun und sind offen für eigene Veränderung ohne ein „Fähnchen im Wind zu sein“ oder keine eigene Richtung und Meinung zu haben.

Wie funktioniert „Selbstreflexion“?

- Zunächst muss ich mir Gedanken über meinen „Ist-Zustand“ machen:
Was sind meine Stärken, wo meine Schwächen, wo stehe ich, was habe ich erreicht?



- Der nächste Schritt ist für mich ein Ziel zu definieren:
Was möchte ich erreichen, wie möchte ich das erreichen, wie möchte ich mich verhalten, was ausbauen, was vermeiden?
Das Ganze sicherlich nicht übertreiben und für die nächsten 10 Jahre festlegen, aber schon klar und deutlich formulieren.
Am besten aufschreiben.
Das ist jetzt eigentlich noch keine Selbstreflexion, sondern die Vorbereitung.
Selbstreflexion beginnt danach:
- Wiederholtes „Innehalten“ und überprüfen:
Bin ich auf meinem „richtigen“ Weg?



Sind Probleme entstanden und wo kann hierfür die Verantwortung bei mir liegen?

Habe ich die Dinge, die ich mir vorgenommen habe, umgesetzt und haben diese mich weitergebracht?

Was muss ich verändern, anpassen oder verstärken?

- Selbstreflexion geschieht jetzt aber nicht nebenbei während der Arbeit oder zufällig zuhause, sondern muss routinemäßig und geplant ablaufen:
D.h: Richten Sie sich feste Zeiten für Ihre Selbstreflexion ein:
Für die einfacheren, kurzfristigen Themen jeden Abend vor dem zu Bett gehen oder unter der Dusche.
Für die mittelfristigen Themen (z.B.: Mitarbeiterführung, Verbesserung der Arbeitstechnik, gesündere Lebensweise) führen Sie ein wöchentliches „MMM“ (so nennen wir es im Training: „Meeting mit mir“) durch.
Z.B.: Als letzter Schritt am Freitag nach der Arbeit oder Sonntag nach dem Frühstück.
15 Minuten sollten reichen.
Für längerfristige „Lebensziele“ ziehen Sie sich ruhig mal einen Tag zurück und lassen sich durch nichts und niemanden ablenken.
- Unterstützend kann auch externes Feedback helfen: Freunde, Mitarbeiter, Chefin oder auch ein externer Coach.

Natürlich vermeidet Selbstreflexion das Wiederholen von Fehlern und umgekehrt die Zufriedenheit, wenn ich meine Pläne auch umsetze.

Und letztendlich kann ich mein Verhalten dann auch sehr bewusst veränderten Situationen anpassen und verliere so nicht den Überblick.

Selbstreflexion bedeutet nicht notwendig „selbstkritisch“



Selbstreflexion sollte sich durchaus auch auf die eigenen Stärken und Erfolge beziehen.



Was bringt mir diese Selbstreflexion?

Selbstreflexion steigert bewusstes Handeln.

Ich übernehme so Verantwortung für mein Verhalten und erkenne so auch meine Möglichkeit der Einflussnahme.

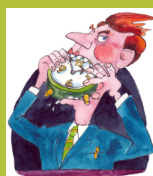
Das steigert wiederum das Selbstbewusstsein.

Selbstreflexion erhöht meine Chance, dass ich Dinge auch umsetze, die ich mir vorgenommen habe und vermeidet so den Frust, immer wieder an Vorsätzen zu scheitern.

Dazu passen u.a. unsere Trainings:

Zeit- und Selbstmanagement:

- ◆ Effizienz und Effektivität
- ◆ Unsere täglichen Zeitfresser
- ◆ Selbstorganisation



Meine 25. Stunde:

- ◆ Zeit- und Selbstmanagement
- ◆ Zeitfresser
- ◆ Zeittypen