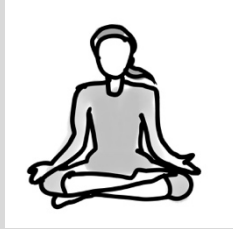


Tool 1 – Selbstreflexion und Zukunftsplanung

AUF EINEN BLICK	
Ziel: Sich selbst klarer erkennen	
Warum? Das Ziel der Selbstreflexion ist zu erkennen, ob deine Gefühle, Gedanken und Handeln mit deinem Innern übereinstimmen. Die Selbstreflexion hilft, deine Ziele zu überdenken und eine klare Vision für die Zukunft zu entwickeln. Wenn du dich besser kennst, kannst du auch besser auf andere Menschen eingehen und adäquat kommunizieren.	
Für wen? <u>Mitarbeiter</u> / Führungskraft / Team / <u>Coach</u> / HR / Berater	
Zeitraumen: 15 Minuten	
Was wird benötigt? Ungestörter Raum, Papier, Schreibzeug	
Herausforderungen: Ungeduld, wenn du die Antwort nicht direkt findest.	
Vorbereitung: Stelle sicher, dass du ungestört bist.	

Vorgehen: Setze dich auf einen Stuhl und schließe deine Augen. Gehe mit der Aufmerksamkeit zu deinem Atem und bleibe einen Moment bei ihm. Beobachte, wie du ein- und ausatmest. Versuche, dich wahrzunehmen und bei dir zu bleiben. Öffne wieder deine Augen.

Nimm dir nun 15 Minuten Zeit, um folgende Fragen intuitiv zu bearbeiten. Achte darauf, die Fragen ehrlich und zügig zu beantworten.

Fragenkatalog zum Tool »Selbstreflexion«

1. Wie würde dich eine nahe Person beschreiben?

.....

.....

.....

2. Zu welcher Person möchtest du dich hin entwickeln?

.....

.....

.....

3. Was sind deine beruflichen Ziele und in welchem Zeitraum möchtest du diese erreichen?

.....

.....

.....

4. Bist du auf dem richtigen Weg, um diese zu erreichen?

5. Was sind deine Wünsche?

6. Wenn du etwas aus deinem Leben, privat oder beruflich, streichen könntest, was wäre das?

7. Was müsste verändert werden, damit es die größte Entlastung gibt?

8. Welche drei Dinge haben letzte Woche in dir gute Gefühle ausgelöst?

9. Was lief letzte Woche schief? Was würdest du in dieser Situation gern anders machen?

10. Was hast du letzte Woche für oder wegen einem anderen Menschen gemacht? Warum?

Hast du alles notiert, was im Moment wichtig ist? Gibt es weitere Gedanken, die du dir gern noch aufschreiben möchtest?

Reflexionsfragen: Wie geht es dir nach dieser Selbstreflexion? Welche Frage würdest du gern zusätzlich beantworten?

Nachbereitung: Wir empfehlen dir, regelmäßig auf die Resultate der Selbstreflexion zurückzukommen und diese zu ergänzen.

Weitere Informationen: Im Buchhandel kannst du viele Bücher zum Thema Selbstreflexion finden. Wenn du mehr Unterstützung wünschst, kannst du dich gern bei uns oder einem anderen Coach melden. Vergiss nicht, schlussendlich musst du dich reflektieren – unabhängig davon, welches Angebot du nutzt.