

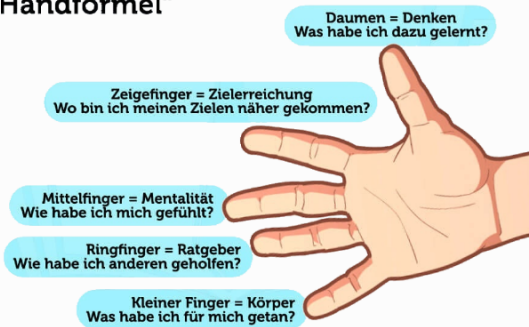
Selbstreflexion

<https://karierebibel.de/selbstreflexion/>

→ Selbstwahrnehmung bzw. Selbstbeobachtung

SELBSTREFLEXION TRICK

Die „Handformel“



Hinterfrage und analysiere die selbst

↳ DEIN Denken, Fühlen und Handeln

WER BIN ICH?

Ziel ist es,

- mehr über sich selbst zu erfahren,
- sich besser zu verstehen und
- persönlich zu wachsen.

Die Selbstreflexion ist neben der Selbsterkenntnis immer auch eine Art Persönlichkeitsentwicklung.

1. Wer bin ich wirklich?
2. Was ist mir wirklich wichtig?
3. Was treibt mich an?
4. Was will ich in meinem Leben erreichen?
5. Welche Ziele habe ich schon erreicht?
6. Was kann ich richtig gut?
7. Was kann ich (gar) nicht gut? Was fällt mir schwer?
8. Warum verhalte ich mich so?
9. Wo besteht Verbesserungspotenzial?
10. Was kann ich tun, um meine Ziele zu erreichen?

⇒ Schlüssel zum Glück !!

- aus Fehlern lernen
- Impulsreaktionen vermeiden
- steuern unserer Impulse

Vorteile der Selbstreflexion

- Sich besser kennen und verstehen.
- Deine Stärken und Schwächen erkennen.
- Mehr Klarheit über dein Wirken und deine Wirkung.
- Nutze deine Erfahrungen.
- Lerne aus deinen Fehlern und löse deine Probleme.
- Trainiert dein strukturiertes und analytisches Denken.
- Korrigiere deine falschen Vorstellungen.
- Du schöpfst dein Potenzial aus.
- Du schaffst die Basis für eine Neuorientierung.
- Deine Lebensziele werden klarer.
- Du erreichst mehr.
- Du wirst zufriedener und glücklicher.
- Du lebst bewusster.

1. Was will ich ?



Was will ich wirklich ?

Was macht mich glücklich ?

Angenommen, ich erhalte meinen Abschluss :
Ist es das, was ich will ?

Warum ist mir dieses Ziel so wichtig ?

Welche Bedürfnisse würden damit befriedigt ?

2. Motivation meine Ziele zu erreichen



□ Wenn ich vorne beginnen könnte: Was würde ich anders machen?

□ Was müsste ich tun, um meine Ziele zu erreichen?

□ Glaube ich daran, dass ich mein Ziel erreiche?

□ Falls nicht: Was genau lässt mich so denken und fühlen?

□ Was hält mich davon zu beginnen und an mich zu glauben?

3. Macht mich mein Ziel zufriedener?



□ Wie viel Zeit investiere ich täglich in mich und meine Entwicklung?

□ Wie viel Erfolg brauche ich ganz persönlich?

□ Was würde ich aufgeben, um mehr Zeit für mich zu haben?

□ Was könnte ich tun, damit ich zufriedener bin?

□ Welche drei Dinge tue ich heute, die mich meinem Ziel näher bringen?
