

Selbstreflexion

Das eigene Verhalten beobachten



Carsten Alex, Inhaber und Gründer der Einrichtung Menschen, mitWirkung.® stellt Ihnen eine hilfreiche Fähigkeit vor: Selbstreflexion, eine Grundlage für Ihre Persönlichkeitsentwicklung, für das Erreichen beruflicher und privater Ziele und für eine aktive Lebensgestaltung.

Was will ich?

Die Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstreflexion ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für junge Menschen, um innere Unabhängigkeit und einen „gesunden“ Abstand zu ihrer Umwelt aufbauen zu können.

Nur wer sich selbst kennt – über seine Stärken, Schwächen, Vorlieben und Eigenarten Bescheid weiß – ist in der Lage, das eigene Verhalten objektiv wahrzunehmen, zu analysieren und proaktiv (notwendige) Verhaltensänderungen vorzunehmen. Selbstreflektierte Menschen kennen ihre Haltung zum Leben und haben oftmals eine ganz besondere Einstellung entwickelt, mit der zunehmenden Fremdbestimmung in unserer Konsum- und Leistungsgesellschaft umzugehen. Gute Voraussetzungen übrigens, um Erfüllung im (Berufs-)Leben zu finden. „Wollen Sie mehr darüber erfahren?“

Selbstreflexion – Was ist das?

Unter Selbstreflexion verstehen wir im Allgemeinen „Sich-selbst-zu-reflektieren“. Im Fokus steht dabei die Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens, der eigenen Gedanken und Gefühle. Es geht um Sie! Wie reagieren Sie auf etwas? Warum, Wieso und Weshalb reagieren Sie auf manche Situationen einmal so und ein anderes Mal so? Was steckt hinter Ihrem Verhalten? Allzu oft befinden wir uns nur im Außen – bei unserem Gegenüber (beispielsweise dem Chef oder den Kollegen). Wir bewerten impulsiv das Wahrgenommene und reagieren darauf. Unreflektiert! Es ist ja auch einfach: „Schuld“ sind sowieso die Anderen. Selten hinterfragen wir dabei, was es ganz konkret ist, dass mich so oder so reagieren lässt bzw. den Anderen hat so reagieren lassen. In Kontakt mit uns selbst sind die Wenigsten, viele haben sich bereits in der Welt der

*Wer bin ich?
Schon die alten Griechen gingen dieser Frage nach, die im Hier und Jetzt fast schon existenzielle Bedeutung hat – in einer Welt, die sich „immer schneller dreht“ und in der wir in stark zunehmendem Maße äußeren Einflüssen ausgesetzt sind.*

Reizüberflutung verloren. Das muss jedoch nicht so bleiben! Selbstreflexion schult in hohem Maße die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und eröffnet Ihnen ganz neue Potenziale, die Sie für Ihre berufliche Zukunft und eine aktive Lebensgestaltung nutzen können. Es macht einen großen Unterschied, wenn Sie sich darüber bewusst sind mit welchen Verhaltensmustern Sie mit Ihrer Umwelt in Beziehung stehen oder nicht in Beziehung stehen. „Haben Sie bereits eine Vorstellung davon, wie Sie mit Ihrer Umwelt in Beziehung stehen?“

Angebot zur Selbstreflexion

Eine fundierte Selbstreflexion nimmt Zeit in Anspruch und ist – sofern Sie die Sache ernst nehmen – auch keine einmalige Sache. Es kann sich dabei durchaus um einen Prozess persönlicher Weiterentwicklung handeln, der sich über viele Jahre erstreckt. Bevor ich ihnen zum Einstieg ins Thema einige beispielhafte Fragen zur Verfügung stelle, noch ein Hinweis zu den Risiken und Nebenwirkungen: Es kann durchaus sein, dass Sie Antworten auf Fragen erhalten, die Sie sich womöglich noch nie gestellt haben und vielleicht auch nie stellen wollten.

Das Ziel der nachfolgenden Fragen ist es – wie bereits oben ausgeführt – Sie in die Selbstbeobachtung zu bringen und Sie beim kritischen Blick über die eigene Schulter zu begleiten.

- ▶ Was zeichnet Sie aus?
- ▶ Was fehlt Ihnen?
- ▶ Wie müsste Ihr Traumberuf aussehen?
- ▶ Haben Sie eine Vorstellung davon, was Sie glücklich und zufrieden macht?
- ▶ Haben Sie schon mal über die nächsten zwei, fünf oder zehn Jahre nachgedacht?
- ▶ Welche Wunschträume haben Sie?
- ▶ Wie möchten Sie Leben und Arbeiten?

Nehmen Sie sich bitte bei nächster Gelegenheit – der beste Augenblick ist immer JETZT! – Papier zur Hand und schreiben Ihre entsprechenden Gedanken und Antworten dazu auf, ohne wenn und aber!

Voraussetzung: Zeit nehmen!

Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, dass es nur selten gelingt, in der Hektik des (Berufs-)Alltags, die notwendige Ruhe und Muße zur Selbstreflexion zu finden. Die Zeit für meine erste – wirklich gründliche!!! – Selbstreflexion fand ich im Rahmen meiner ersten Auszeit. Weit weg, fernab des Trubels und der 24-Stunden-Rundum-Versorgung von Radio, TV, Internet, etc.

Erst der Abstand und die langsam einsetzende Entschleunigung gaben mir damals die Gelegenheit, ganz tief in mich hineinzufühlen und mir auch die weniger angenehmen Fragen zu stellen, Antworten zu finden und neue Wege zu gehen. Eine Tagesstruktur anderer Art und den notwendigen Abstand zum (Berufs-)Alltag bietet zum Beispiel die auf den Seiten vier und fünf angebotene Sprachreise nach Malta. Neben dem Vertiefen der englischen Sprachkenntnisse vielleicht ein guter Zeitpunkt und Anlass, mit dem Prozess der Selbstreflexion zu beginnen? Wie spannend der Prozess einer Selbstreflexion ist und was sich daraus entwickeln kann, sieht man an meinem Beispiel. In meinem zweiten Buch „Der Auszeiter | Vom Management ins Leben – und zurück“

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige.“

Lucius A. Seneca

Hätte mir jemand vor fünfzehn Jahren gesagt, welchen Weg meine persönliche Entwicklung einmal nehmen wird, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Total verrückt!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und reichhaltige Erkenntnisse beim Einstieg ins Thema.

Carsten Alex



Mitmachen und Gewinnen

Carsten Alex, Inhaber und Gründer der Einrichtung Menschen, mitWirkung.® hat es sich zur Aufgabe gemacht, junge Erwachsene beim Übergang von Schule zu Beruf oder Studium zu Beruf zu unterstützen.

Als Ex-Manager und passionierter Auszeiter, dessen Lebens- und Berufsweg maßgebliche Impulse und Veränderungen durch den Prozess einer intensiven Selbstreflexion erfahren hat, war es Carsten Alex eine besondere Freude, diesen Beitrag für Sie zu schreiben. Er lebt das Thema und als selbstständiger Berater und Coach begleitet er Menschen und Organisationen bei diesem Prozess. Die Erfahrungen seiner persönlichen Selbstreflexion mit allen Höhen und Tiefen hat der Autor in seinem zweiten Buch „Der Auszeiter | Vom Management ins Leben – und zurück“ sehr eindrucksvoll beschrieben. Weitere Infos zu Carsten Alex und seinem Wirkungskreis finden Sie unter: www.menschenmitwirkung.de

S-POOL verlost jeweils drei handsignierte Exemplare der deutschen und englischen Ausgabe.

Die englische Ausgabe „The Daredevil“ besitzt bereits heute „Kultstatus“, da es sich um eine private, limitierte Auflage handelt, die nicht im Buchhandel erhältlich ist. GEWINNSPIELFRAGE: Was ist eine wichtige Voraussetzung zur Selbstreflexion?

Mitmachen unter www.s-pool.info, Rubrik Extra. Einsendeschluss: 25.06.2011

S-POOLVORTEIL

Auf 50 Exemplare der deutschen Ausgabe erhalten S-POOLer einen Rabatt von 10% auf den Originalpreis von € 8,90. Bestellungen unter www.s-pool.info, Rubrik Finanzen.

