

Denkfragen zum Thema „Selbstreflexion“

„Das wichtigste Resultat aller Bildung ist die Selbsterkenntnis.“

– Ernst von Feuchtersleben

Selbstreflexion ist die Fähigkeit, über sich selbst nachzudenken. Sie hat zum Ziel, sich seine eigenen Verhaltensweisen bewusst zu machen, sie zu hinterfragen und ggf. zu ändern. Denkfragen wie die, die wir Sie Ihnen hier anbieten, sind ein Instrument der Selbstreflexion. Wichtig bei der Selbstreflexion ist ein gewisser Abstand zu sich selbst. Wer zu verstrickt in seine eigenen Gefühle ist, tut sich meist schwer damit, sich selbst zu analysieren. Hier finden Sie eine Reihe grundlegender Fragen, mit denen Sie sich dem Thema „Selbstreflexion“ nähern können:

Warum ist mir Selbstreflexion wichtig? Was will ich damit erreichen? Worin besteht die Chance der Selbstreflexion für mich ganz persönlich?

In welchen Bereichen meines Lebens wäre es für mich besonders sinnvoll, mich selbst bewusster zu analysieren – und warum?

Was macht es mir schwer, mich selbst aus einem gewissen Abstand heraus zu betrachten?

Wie konkret (also z.B. mit welchen Hilfsmitteln) kann ich mich im Alltag immer wieder daran erinnern, mal einen Schritt neben mich zu tun, um über mich und meine Situation nachzudenken?
