



Teste dich selbst  
Schau auf dich selbst

# Praxisaufgabe

Wenn du an dir selbst arbeiten willst, musst du dich kritisch betrachten. Selbstreflexion kann dir dabei helfen, deine Makel zu umgehen, indem du anders mit Situationen umgehst oder anders auf das Verhalten deiner Mitmenschen reagierst. Der Reflexionszyklus nach Fred Korthagen ist dabei ein praktisches Hilfsmittel. Indem man ein Ereignis in fünf Phasen einteilt und untersucht, kann man mit ähnlichen Situationen in Zukunft besser umgehen.

## Phase 1: Handlung (Action)

Denk an ein Ereignis, bei dem dein Handeln großen Einfluss hatte. Versuche, dich an so viele Details wie möglich zu erinnern. In dieser ersten Phase des Reflexionszyklus versuchst du, die folgenden Fragen so genau wie möglich zu beantworten:

- Was genau ist passiert?
- Welches Ergebnis ergab eine Handlung oder ein Verhalten?
- Was wollte ich damit erreichen?
- Worauf wollte ich achten?
- Was wollte ich ausprobieren?

## Phase 2: Rückblick auf die Handlung (Looking back on the action)

In der zweiten Phase schaust du zurück auf die Geschehnisse aus der ersten Phase. Der Fokus liegt dabei auf deinem eigenen Handeln. Es ist wichtig, dass du dein eigenes Verhalten ehrlich und kritisch reflektierst:

- Was wollte ich (erreichen)?
- Wie habe ich gehandelt?
- Was habe ich gedacht?
- Was habe ich gefühlt?

# Praxisaufgabe

## **Phase 3: Bewusstsein der essentiellen Aspekte (Awareness of essential aspects)**

Du hast nun dein Verhalten analysiert - Vielleicht waren nicht alle Einsichten positiv, aber du hast dir ein ehrliches Bild von dir selbst gemacht. Jetzt wirst du Schlüsse daraus ziehen:

- Was bedeuten diese Erkenntnisse für mich?
- Wie lautete das Problem? Welche positive Erfahrung konnte ich machen?
- Was hat Einfluss darauf gehabt? Wie kam es dazu?

## **Phase 4: Finden von Handlungsalternativen (Creating alternatives)**

Du hast in einer Situation Entscheidungen getroffen. Und dein Verhalten hatte einen positiven oder negativen Einfluss auf das Ergebnis. Mach dir dein Verhalten und seine Konsequenzen bewusst und denke über Alternativen nach:

- Welche Alternativen oder Lösungen habe ich?
- Welche Vor- oder Nachteile haben die Alternativen?
- Was nehme ich mir für eine zukünftige, ähnliche Situation vor?

## **Phase 5: Ausprobieren (Trial)**

Mit der letzten Phase des Reflexionszyklus geht der Kreislauf von vorne los. Jetzt wirst du die Alternativen ausprobieren. Auch für dieses alternative Verhalten kannst du einen Reflexionszyklus erstellen - so verbesserst du dich konstant.

- Was will ich ausprobieren?
- Worauf will ich achten?
- Was will ich erreichen?