

Selbstreflexion

Dieses Aktionsblatt unterstützt euch bei der Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen. Eine Selbstreflexion könnt ihr zu ganz unterschiedlichen Themen und Lebensbereichen durchführen. Grundsätzlich wichtig ist dabei eure Bereitschaft, eigenes Denken und Handeln zu betrachten und ggf. zu hinterfragen.



Für die eigentliche Umsetzung dieses Vorhabens könnt ihr auf unterschiedliche Methoden zurückgreifen.

Natürlich könnt ihr die Methoden auch dazu nutzen, um andere Menschen dazu anzuregen, das eigene Denken und Handeln zu reflektieren.

Selbstreflexion – was bedeutet das?

Mithilfe der Selbstreflexion könnt ihr euch euer eigenes Denken und Handeln in unterschiedlichen Lebensbereichen und die direkten und indirekten Auswirkungen bewusst machen.

Eine gezielte Selbstreflexion ist besonders deshalb lohnenswert, weil zahlreiche Denkmuster und Verhaltensweisen eher unbewusst unseren Alltag prägen. Durch ihre gezielte Aufdeckung und Untersuchung lassen sich häufig vollkommen neue Einsichten gewinnen, die auch einen Impuls für Änderungen des eigenen Verhaltens darstellen können.

Selbstreflexion – wie funktioniert das?

Es gibt unterschiedliche Wege zur Selbstreflexion (siehe die beiden Methodenbeispiele auf der nächsten Seite). Unabhängig von der jeweiligen Methode empfiehlt es sich, die folgenden Grundsätze zu beachten:

- Sehr wichtig für eine gelingende Selbstreflexion ist die grundsätzliche Bereitschaft, eigenes Denken und Handeln zu analysieren und ggf. zu hinterfragen.
- Eine Selbstreflexion kann immer nur Teilaspekte des Denkens und Handelns in den Blick nehmen. Ganz bestimmt kann (und soll!) auf der Basis einer Selbstreflexion keine umfassende Bewertung eines Charakters vorgenommen werden.
- Zur Bewusstmachung des eigenen Denkens und Handelns kann auch gehören, sich mit anderen über die eigene Selbstwahrnehmung auszutauschen und dabei zu erfahren, wie die anderen das sehen.
- Schließlich sollte man ggf. bereit sein, die Ergebnisse der Selbstreflexion zum Anlass zu nehmen, das eigene Denken und Verhalten zu verändern bzw. weiterzuentwickeln.
- Beispiele: Alltagsbereiche und Fragen für eine Selbstreflexion
 - Themenfeld Kommunikation/Konflikt: *„Ich habe den Anspruch, Konflikte gewaltfrei, sachlich und ohne zu schreien zu lösen. Gelingt mir dies auch?“*
 - Themenfeld Umwelt: *„Ist mein alltägliches Handeln (z. B. Müllentsorgung, Essen, Wasserverbrauch) ökologisch vertretbar?“*
 - Themenfeld Zivilcourage: *„Werde ich aktiv, und setze ich mich für andere ein, wenn sie meiner Meinung nach ungerecht oder falsch behandelt werden, oder schaue ich weg?“*

Selbstreflexion

Denken und Handeln „festhalten“

Diese Methode hilft, euch den unbewusst ablaufenden Teil eures Denkens und Handelns bewusst zu machen.

- Wählt ein Themenfeld oder einen Lebens-/Alltagsbereich für die Selbstreflexion aus.
- Fertigt eine Tabelle an, in die ihr spontan Notizen eintragen könnt zu Gedanken und/oder Verhaltensweisen, die in Zusammenhang mit dem ausgewählten Reflexionsbereich stehen.
- Legt den Zeitraum fest, in dem ihr euch selbst beobachtet (z. B. einen Tag oder eine Woche). Wertet eure Notizen abschließend zusammenfassend aus: Welche Regelmäßigkeiten fallen auf? Was sind die Folgen? Was würdet ihr im Rückblick genauso machen, was anders? Warum?
- In einem weiteren Schritt könnt ihr eine euch vertraute Person bitten, eure Selbstwahrnehmung zu beurteilen.

Alternativen spielerisch erproben

Diese Methode unterstützt euch dabei, alternative Denk- und Handlungsweisen zu erproben und auf diese Weise eigenes Denken und Handeln zu hinterfragen.

- Wählt einen Lebens-/Alltagsbereich für die Selbstreflexion aus.
- Erarbeitet in einer Arbeitsgruppe eine szenische Darstellung für eine typische Situation aus diesem Bereich.
- Probiert innerhalb der szenischen Darstellung in verschiedenen Rollen unterschiedliche Verhaltensweisen aus.
- Überlegt, nach welchen Maßstäben die gespielten Verhaltensweisen beurteilt werden können, und beurteilt die verschiedenen Verhaltensweisen entsprechend.
- Diskutiert abschließend, welche Konsequenzen ihr aus dem szenischen Spiel für euer eigenes Verhalten zieht.