

Anleitung zur Selbstreflexion

Zweck/Ziel: Dieses Übungsblatt gibt eine kurze Anleitung zur Selbstreflexion. Du kannst es nutzen, um den im letzten Jahr beschrittenen Lebensweg zu reflektieren und zu einer Standortbestimmung zu gelangen („Wo bin ich?“), und gleichzeitig zu klären, in welche Richtung die Reise gehen soll („Wo will ich hin?“). Hierzu gehört weiterhin eine Betrachtung der Ressourcen, die auf diesem Weg hilfreich sind – Lernen, Bildung, Fähigkeiten und ein hilfreiches Netzwerk von Menschen.

Setting: Du kannst die Reflexion nur für Dich oder mit einer Vertrauensperson durchführen. Nimm Dir auf jeden Fall rund 30 Minuten Zeit und Sorge dafür, dass Du nicht gestört wirst (z. B. Telefon ausschalten). Beantworte die unten stehenden Fragen und schreibe die Antworten und Gedanken dazu auf – am besten in einem Tagebuch oder einem eigenen Reflexionsjournal. Arbeitest Du mit einer Vertrauensperson, so kann diese Dir die Fragen stellen und die Antworten schriftlich festhalten, so dass Du eine Erinnerungshilfe für spätere Reflexionssitzungen hast (z. B. um Änderungen festzustellen).

Vorgehen:

Blicke zunächst in die Zukunft

- Was ist Dir an der Arbeit und im Leben wichtig?
- Was möchtest Du nach Deinem Abschluss gerne beruflich machen?

Lass nun das letzte Jahr einmal Revue passieren:

- Welche Ziele hast Du Dir gesetzt, welche Aufgaben bewältigt?
- Wie hast Du diese Herausforderungen gemeistert? Was war hilfreich, was hinderlich?
- Was hast Du dabei gelernt, welche Kenntnisse und Fähigkeiten erworben?
- Welche neuen Menschen hast Du dabei kennen gelernt? Was hast Du von Ihnen gelernt?
- Was hast Du Neues an Dir entdeckt, was ist Dir über Dich selbst klar geworden?

Bezogen auf Dein Studium:

- An welchen Lehrveranstaltungen der Universität hast Du teilgenommen?
- Was hast Du dabei gelernt? Welche Kenntnisse und Fähigkeiten erworben?
- Was hast Du bislang vermieden? Welcher Herausforderung bist Du eher ausgewichen?
- Bist Du insgesamt auf einem guten Weg für Dein Studium? Was müsste ggf. geändert werden?

Blicke jetzt einmal in die Zukunft für das nächste Jahr:

- Welche Ziele hast Du Dir für das nächste Jahr gesetzt, welche Aufgaben und Herausforderungen stehen an?
- Was brauchst Du, um diese zu bewältigen?
- In wiefern bist Du auf einem guten Kurs, wenn Du Dein Studium und Deinen zukünftigen Berufseinstieg betrachtest? Was solltest Du gegebenenfalls ändern?

Perspektivwechsel:

- Welche Frage würde ein Anderer (Elternteil, Partner, Freund) ganz anders beantworten, als Du es getan hast? Was würden sie sagen? Was lernst Du daraus?