

## 6.141 Selbstreflexion als Hilfsmittel für Erfolg, Gesundheit und Lebenszufriedenheit

In diesem Beitrag erfahren Sie,

- wie durch die konsequente Anwendung eines Heilmittels „ohne besondere Risiken und Nebenwirkungen“ mehrere Beeinträchtigungen gleichzeitig geheilt werden können
- wie der innere Zusammenhang von Selbstreflexion, Selbstwertgefühl, Erfolg und Lebenszufriedenheit gestaltet sein kann,
- warum Zeiten und Räume zum Nach- und Vordenken so wertvoll sind und wie sie gestaltet werden können
- welche Hilfsmittel zur Selbstreflexion Sie dabei u. a. nutzen können.

---

### Die Autoren

**Andreas Auert**, Dipl.-Päd. univ., Supervisor SG, Systemische Gesellschaft. Studium der Wirtschafts- und Organisationswissenschaften und Studium der Pädagogik an der Universität der Bundeswehr München. Nach der Bundeswehrzeit Tätigkeit als Personalreferent bei Andersen Consulting und Trainer und Berater in der beruflichen Weiterbildung. Seit 2006 freiberuflicher Trainer und Berater mit den Schwerpunkten Kommunikation, Führung sowie Notfallorganisation und Krisenkommunikation, Coaching und Supervision in eigener Praxis.

*Kontakt:* [a.auert@krikom.de](mailto:a.auert@krikom.de), [www.krisen-kommunikation.de](http://www.krisen-kommunikation.de)

**Christian Krachleder**, Dipl.-Betriebswirt (BA) und Wirtschaftspsychologe (M.A.). Studium der Wirtschaftswissenschaften an der Berufsakademie des Saarlandes und Studium der Wirtschaftspsychologie mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie an der Hochschule für angewandtes Management in Erding. Langjährige Tätigkeiten im Controlling mittelständischer Unternehmen. Seit 2014 freiberuflicher Trainer mit dem Schwerpunkt Teamentwicklung.

*Kontakt:* c.krachleder@team-evolution.net, www.team-evolution.net

**Rainer Röpnack**, Dipl.-Päd. univ., Studium der Erziehungswissenschaften an der Universität der Bundeswehr München. Langjährige Leitungserfahrung in Einrichtungen der Sozialpsychiatrie. Seit 1991 Trainer und Berater in der beruflichen Weiterbildung, seit 2006 Training und Coaching in freiberuflicher Tätigkeit. Schwerpunkte: Führung, Kommunikation, Zusammenarbeit und Gestalten von Veränderungsprozessen. Mehrere Zusatzausbildungen – u. a. Personenzentrierte Gesprächsführung, Systemisches Coaching, Autogenes Training.

*Kontakt:* rainer.roepnack@t-online.de, www.rainer-roepnack.de

## Inhalt

	Seite
1 Einleitung . . . . .	3
2 Selbstreflexion – was meinen wir damit? . . . . .	5
3 Der innere Zusammenhang von Selbstreflexion, Selbstwertgefühl und Erfolg . . . . .	11
4 Erste Voraussetzung: Zeiten und Räume zum Nach- und Vordenken . . . . .	14
5 Zweite Voraussetzung: Einige geeignete Hilfsmittel . . . . .	18
5.1 Das ALACT-Modell nach Korthagen . . . . .	18
5.2 Tagesrückblick . . . . .	20
5.3 Tagebuch . . . . .	21
5.4 Gespräche mit dem Partner oder Freunden . . . . .	21
5.5 Professionelle Unterstützung . . . . .	23
5.6 Ergebnis . . . . .	24

6	Zum Abschluss: Mit welchen Folgen eines konsequenten Verzichtes auf Selbstreflexion darf gerechnet werden? . . . . .	24
7	Literatur . . . . .	27

## 1 Einleitung

Der moderne Mensch lebt – zumindest in West- und Mitteleuropa – in einer sonderbaren Welt: Fast alles bietet sich ihm im Überfluss. Angefangen von der Auswahl an Bedürfnissen, die ihm als seine eigenen dargestellt werden, bis hin zu einer schier unüberschaubaren Vielfalt, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Natürlich kostet die Inanspruchnahme der Möglichkeiten Geld. Und da begegnet ihm Knappheit das erste Mal: Er hat weniger Geld als Bedürfnisse oder Möglichkeiten, es auszugeben. So bedeutet jede Entscheidung auch zugleich schmerzlichen Verzicht – das führt dazu, dass Entscheiden letztlich immer schwieriger wird. Verstärkt wird dies dadurch, dass er oft gar nicht die Zeit hat, sich einen Überblick zu verschaffen, was er wirklich braucht oder will, und welche der vielen Möglichkeiten dafür wirklich passen. Und bei der – oft als fehlend erlebten – Zeit begegnet ihm Knappheit das zweite Mal. So muss er sich beeilen beim Entscheiden und Befriedigen der Bedürfnisse, die er wirklich empfindet oder zu empfinden vermutet. Denn zeitgleich arbeiten ganze Entwicklungs- und Marketingabteilungen daran, neue Bedürfnisse zu kreieren, die ihm schon nächste Woche als seine eigenen vorgestellt werden. Der Einzelne wusste es bisher halt nicht – gut, dass es ihm endlich jemand sagt. Ob er nun eine Fernreise plant, sein Haus umbauen will oder mit seiner Frau eine für die beiden passende Altersvorsorge aufbauen will, begibt er sich in ein komplexes Thema, dessen interne Komplexität fast ein eigenes Studium erfordert. Aber dafür fehlen wieder Zeit und Geld.

Das führt zu der Frage: War das schon immer so oder haben unsere Ahnen das anders gehandhabt? Und ist das überall so oder wie gehen Menschen in anderen Kulturen damit um?

Und nun begegnet uns der Mangel im Überfluss: In unserer hochindustrialisierten und wirtschaftlich erfolgreichen Lebensweise haben wir etwas nicht mehr etabliert, dessen Werthaftigkeit offensichtlich erst durch seine Abwesenheit in vollem Glanze erstrahlt. Das althochdeutsche „muoza“,

uns bekannt als die meist als etwas verstaubt angesehene „Muße“, war eine in der Antike etablierte Bezeichnung für die Zeit, die eine Person gemäß ihrer eigenen Wünsche nutzen konnte, und die durchaus als erstrebenswert galt und Wertschätzung genoss.

So sagte Oscar Wilde: „Muße, nicht Arbeit, ist Zweck des Lebens.“

Diese frei bestimmte Zeit genießt auch heute einen großen, sogar wachsenden Stellenwert. Wirtschaftlich gesehen ist „freie, selbstbestimmbare Zeit“ der Boden für eine neue Wachstumsbranche – und so bildet man sich heute fort und weiter ohne Rast und ohne Ruh, man chillt und wellnesst im Eiltempo und bis zur Erschöpfung, man interessiert sich kulturell und spirituell – nur Freude hat man daran nicht und erlebt es nicht mehr als Bereicherung. Oft im Gegenteil: Wer schon drei Kontinente bereist hat, will oder muss unbedingt den nächsten kennenlernen, wer zwei Musikinstrumente spielen kann, muss oder will noch ein Drittes erlernen, wer seine innere Erfüllung gefunden zu haben wähnt, muss oder will ein Buch schreiben, um der Welt seinen Lebensentwurf mitzuteilen, und als neuen Weg zum Glück anzupreisen.

Und in diesem dickflüssigen, übersättigten Gemisch an Eindrücken und Tätigkeiten sucht der Mensch seinen Ausweg ans Tageslicht seiner persönlichen Zufriedenheit. Und vergisst leider, gerade das zu tun, was wohl am besten weiterhilft, wenn man seinen Weg noch nicht gefunden oder wieder aus den Augen verloren hat: neu zu überlegen. Sich zu hinterfragen, was einem selbst wirklich wichtig ist und taugt. Was einen zufrieden macht und Kraft verleiht.

Aber Zeit ist knapp und zudem noch Geld – sagt zumindest der Volksmund. Und auch: Müßiggang ist aller Laster Anfang. Und so wird auf wirklich mental Nahrhaftes – nämlich Selbstreflexion – verzichtet und stattdessen eine der gängigen Ersatzdrogen inhaliert: Der Workaholic z. B. gibt es sich mit Arbeit, der Radfahrer mit seinem hypermodernen 52-Gang-Automatikschaltgetriebe, das im nächsten Jahr schon veraltet sein wird und der Südamerikatourist fährt nicht mehr mit sich im Reinen nach Hause, wenn er nicht einen Höhenweg laufen durfte, den schon die Vorfahren der Inkas erkundet hatten. Und kaum zuhause wird schon eifrig Lektüre gesammelt, um die nächste Reise zu den Spuren der Ahnen der Aborigines vorzubereiten.

Selbstreflexion kostet Zeit (nebenbei gefragt: Wie viel kostet ein Tag in Euro, wie viel in kanadischen Dollar und wie viel in der Währung einer Südseeinsel? – und wie wird der Wechselkurs berechnet?), wird oftmals als mühsam bezeichnet, genießt kein großes Ansehen und ist in unserem Wirtschaftssystem, selbst in unserem Bildungssystem, eher unerwünscht. Wer mehr nachdenkt, wird sich seiner wirklichen Bedürfnisse allmählich bewusster und in der Folge weniger oder zumindest anders konsumieren.

Aber nach unserer Erfahrung wird er – zumindest mittelfristig – erfolgreicher arbeiten, sich psychisch und physisch wohler fühlen, befriedigendere Beziehungen pflegen und eine höhere Lebensqualität empfinden. Wenn er sich geschickt anstellt beim Selbstreflektieren. Ein paar Hilfestellungen dafür will dieser Artikel leisten.

Wie Karl-Heinz Geißler es in seinem Buch „Zeit verweile doch ...“ formulierte: „Zeit ist überhaupt nicht knapp, und die Zeit vergeht auch nicht. Vielmehr vergehen wir in der Zeit – das aber verdrängen wir dadurch, dass wir die Zeit vergehen lassen ...“, sind wir auch der Meinung, dass es letztlich darum geht, wie wir „die uns gegebene Zeit“ gestalten. Und wie es beim Kochen auf die richtigen Zutaten ankommt und man manche Gewürze einfach nicht gleichwertig ersetzen kann, ist Selbstreflexion das Salz, das unser Leben erst zu „unserem Leben“ werden und so richtig schmackhaft werden lässt.

## **2 Selbstreflexion – was meinen wir damit?**

Wer wissen möchte, was mit Selbstreflexion gemeint ist und den heute oft üblichen Weg über eine Suchmaschine im Internet einschlägt, erhält bei Google dann den Hinweis auf mehr als eine Million Links, stößt aber gleich mehrfach auf Aussagen einer Qualität wie „Selbstreflexion beschreibt das Nachdenken über die eigene Person.“ Auch bei genauere Recherche bleibt vieles im Nebulösen – frei nach dem Motto: „Da gibt es etwas, das machen wir alle mehr oder weniger, wir haben auch einen wohlklingenden Namen dafür, aber was es so recht ist, das weiß halt keiner so genau.“ Das trifft den Zeitgeist – so handhaben wir heute vieles. Weil wir sehr wenig (zu wenig?) nachdenken – z. B. über uns selbst.

Wir verstehen unter Selbstreflexion das Ergründen und Verstehen der Wurzeln und Folgen des eigenen Empfindens, Denkens, Handelns und Unterlassens.

Aus unserer Sicht wird diese Fähigkeit umso wichtiger, je vielfältiger, komplexer und weniger vorhersagbar die Umwelt ist, in der wir leben und die wir durch unser Tun und Lassen – ob bewusst oder unbewusst – mitgestalten.

Selbstreflexion erfordert zumindest Zeit, oft auch viel Energie und Mut, auf Grund der häufig damit verbundenen, vorübergehenden mentalen und psychischen Irritationen.

Der emeritierte Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn wies darauf hin: „Die Freiheit, nicht nur zu reagieren, sondern wirklich zu antworten, erfordert ... eine Atempause.“ Selbstreflexion ist nicht umsonst zu haben, sondern kostet etwas. Zumindest Zeit. Aber sie bietet auch die Chance, so zu handeln, wie es den eigenen Bedürfnissen und Zielen entspricht, anstatt den in der eigenen Lebensgeschichte erworbenen und oft unreflektiert praktizierten Reflexen und Mustern zu folgen. Und sich mitunter selbst darüber zu wundern, dass man das ja selbst war, der da gerade ein Verhalten gezeigt hat, das einen selbst überrascht oder gar erschreckt. Zumindest formulieren das unsere Fußballhelden Olli Kahn und Jürgen Klopp gewöhnlich in ihren Interviews so. Selbstreflexion – zu verstehen, warum ich eigentlich so handle, was mich dazu antreibt, und zu überlegen und zu entscheiden, ob das für meine Interessen und Vorhaben günstig ist oder nicht, ob ich künftig in ähnlichen Situationen wiederum reagieren will oder vielleicht bewusst antworten, – könnte also zunehmend dazu führen, dass ich mich immer mehr – auch in der Rückschau – mit dem identifizieren kann, was ich sage, tue oder lasse. Dass ich also weniger innere Zwiespalte, weniger Konflikte mit anderen Personen oder meiner Selbsteinschätzung auszuhalten oder auszutragen hätte. Insgesamt sind dies recht positive Auswirkungen, die es aber nicht zum Nulltarif gibt. Aber zuallererst ist es eine ganz individuelle und unverzichtbare Entscheidung jedes Einzelnen, ob bzw. wie intensiv er sich auf Selbstreflexion einlässt.

Wie oben beschrieben fordert uns der Zeitgeist allerdings zum Weiterrennen „ohne groß darüber nachzudenken“ auf – schließlich gibt es für alles Experten, bei denen man nachlesen oder hören kann, wie man etwas einzuschätzen, was man zu denken oder zu tun hat. Eine mehr oder weniger deutliche Aufforderung zum „Nichtnachdenken“ – das stört nur die geplanten Abläufe. Selbstdenker sind schlechter einschätzbar und weniger steuerbar. In seinem Buch „Selbstdenken“ weist Harald Welzer auf die Kosten des (Selbst-)Reflexionsverzichts hin: „Unter Bedingungen

von erhöhtem Stress schrumpft der Raum zum Handeln: Man beginnt dann nur noch zu reagieren und hört auf zu gestalten. ... Weshalb man vor einer einfachen Wahl steht: Da sich unsere Welt radikal verändern wird, stehen wir nicht vor der Frage, ob alles bleiben soll, wie es ist, oder nicht. Wir stehen vor der Frage, ob sich diese Veränderung durch Gestaltung oder Zerfall vollziehen wird – ob man sehenden Auges die sukzessive Verkleinerung des noch bestehenden Handlungsspielraums geschehen ... lässt. Oder ob man seinen Handlungsspielraum nutzt, um Freiheit zu erhalten, also auch die Freiheit, die Dinge besser zu machen.“ Das beschreibt das neben Selbsterkenntnis und Lebenszufriedenheit zweite Zielfeld der Selbstreflexion: die Wahrung und Erweiterung von Handlungsspielräumen und Gestaltungsmöglichkeiten.

Allerdings lernen wir Selbstreflexion nirgends – im Gegenteil: Sie wird uns in Schule, Ausbildung und Studium nahezu systematisch abtrainiert, da wir im Zuge und zur Förderung unserer Entwicklung selten in die Analyse und Bewertung des von uns Geleisteten einbezogen werden, sondern darin trainiert werden, die von anderen Personen ausgesprochene Beurteilung so anzunehmen – am besten ohne genauer nachzufragen. Dermaßen sozialisiert, spricht – aus Sicht der Unternehmen wie auch der Mitarbeiter selbst – vieles dafür, die beschriebenen Haltungen auch im Berufsleben zur Anwendung zu bringen. Und so geschieht es dann auch: unter Inkaufnahme des Verzichts auf Mitdenken, innovative Ideen und Mitverantwortung.

Nachdem – so hoffen wir zumindest – deutlich wurde, dass es durch Selbstreflexion durchaus etwas zu gewinnen gibt, wird eine erste, noch sehr grobmaschige Zutatenliste vorgestellt. Für die Personen, die durchaus daran interessiert sind, ihre Selbstreflexionskompetenz zu stärken, weiterzuentwickeln und zu nutzen.

Unter Selbstreflexionskompetenz verstehen wir den Mut und die Fähigkeit, sich mit den eigenen Empfindungen, Überlegungen und Handlungsmöglichkeiten differenziert auseinanderzusetzen – vor allem im Bezug auf ihr Entstehen und ihr Wirken. Diese Kompetenz hat aber nur dann Sinn – und wird eben auch nur dann von Dauer sein, wenn sie zu konkreten wohlüberlegten und als für sich stimmig empfundenen Handlungen und Lerngewinnen führt.

Sylvia Kéré Wellensiek stellt in ihrem Buch „Fels in der Brandung statt Hamster im Rad“ ein Resilienztraining in zehn Schritten vor. Dort sind

wesentliche Aspekte – oft mit konkreten Übungsanleitungen – beschrieben, die für die Entwicklung einer stabilen Selbstreflexionskompetenz wertvoll sind.

Wir halten folgende Faktoren für unverzichtbar:

- **Mut, „emotionale Schmerzen“ auszuhalten**

Es gehört zum Wesen der Selbstreflexion, dass die betreffende Person dabei auf vielfältige Erinnerungen und Empfindungen stößt. Diese werden eben nicht immer angenehmer Natur sein – man wird u. a. eigenen Ängsten und eigenem Scheitern begegnen. Und der Umgang mit diesen zunächst als unangenehm oder belastend erlebten Eindrücken wird darüber entscheiden, ob sie als zur eigenen Erfahrungsgeschichte zugehörig angenommen – und somit für eigene Lernfortschritte genutzt werden können – oder ob ein weiteres Verharren im Ärger über die widrigen Umstände, die unfairen anderen Personen, ... ein persönliches Wachstum be- oder verhindern wird.

- **Humor im Umgang mit sich selbst**

Dem Kabarettisten Werner Finck wird das Zitat zugeschrieben: „Wer lachen kann, dort wo er hätte heulen können, bekommt wieder Lust am Leben.“ Er soll auch sinngemäß gesagt haben, dass es immer noch die schwierigste Turnübung sei, sich selbst auf den Arm zu nehmen. Genau dies aber wird gebraucht, um sich mit den eigenen Fehlleistungen, aber auch seinen Erfolgen, auseinandersetzen und aus ihnen lernen zu können. Wer sich also einem intensiven Humortraining unterzieht, stärkt seine Fähigkeit, mit schwierigen Situationen reflektiert umgehen zu können.

- **Achtsamkeit**

Nach Jon Kabat-Zinn meint Achtsamkeit eine absichtsvolle, auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und das eigene Empfinden. In einer Zeit „der Macher“, des permanenten Entwickelns, Steuerns und Gestaltens klingt das Geschehenlassen, das langsame Auftauchenlassen und Gewahrwerden des eigenen Befindens eher unmodern – allerdings bedeutet der Verzicht auf die Ratgeber „Körper“ und „Seele“ sich in den fast ausschließlichen Einfluss anderer Personen zu begeben. Ob es dann noch möglich ist, sein Leben und Handeln auf die eigenen Interessen und Bedürfnisse auszurichten, scheint uns mehr als zweifelhaft.



- **Neugier auf sich selbst, die eigenen Wurzeln und Möglichkeiten**  
Eben weil wir uns im Zuge der Selbstreflexion genauer kennenlernen, evtl. auch Seiten an uns entdecken, die in unserer Lebensführung bisher keine große Rolle gespielt haben und im Schatten standen, gibt es auch Personen, die davor zurückschrecken, das eigene Selbstbild immer wieder einer neuen Betrachtung zu unterziehen – schließlich weiß man ja nicht, „was da zum Vorschein kommt“. Das Verharren im Bisherigen be- oder verhindert aber die eigene Weiterentwicklung und bedroht mittelfristig ein stabil positives Selbstwertgefühl. In diesem Fall beschwört gerade der Versuch, einer potenziellen Gefahr auszuweichen, eine noch größere Gefahr herauf.
- **Kreativität und Experimentierfreude**  
Erich Kästner hat in seinem berühmten Zitat „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ darauf hingewiesen, dass Theorie erst durch ihre praktische Anwendung ihren Sinn erfährt. So besteht auch hier die Möglichkeit, dass sich Selbstreflexion durchaus ungünstig für den Reflektierer auswirken kann, wenn die gewonnenen Eindrücke und Erkenntnisse nicht den Weg ins individuelle Reden und Tun finden. Dann entstehen leicht Resignation und Enttäuschung über das eigene Zögern und Zaudern. Was allerdings auch wieder als Gegenstand der Selbstreflexion für das eigene Klären und Verstehen genutzt werden kann. Das vermutlich größte Hindernis stellt dabei die Selbsterwartung dar, dass der Versuch eines neuen Vorgehens sofort qualitativ hochwertig gelingt und direkt beim ersten Mal zum vollen Erfolg führt. Wir sehen das anders: Viele Erfolge gelingen erst dadurch, dass die unterwegs entstandenen Fehlschläge immer wieder reflektiert wurden und daraus wertvolle Hinweise für neue, erfolversprechendere Versuche gewonnen wurde. Oder einfacher ausgedrückt: „Lernen ehrt den Fehler“.
- **Geduld beim Aufbau neuer Gewohnheiten und Frustrationstoleranz beim Rückfall in „alte Muster“**  
Gerade weil eben vieles erst dadurch gelingt, dass erste Fehlschläge nicht zum Aufgeben geführt haben, sind viele Dinge heute Realität, die anfangs schwer vorstellbar schienen oder sogar als unrealistisch verlacht wurden. Dafür war eben genau das Reflektieren des eigenen Vorgehens, der eigenen Vorüberlegungen und Annahmen, der eigenen Interpretation des Beobachteten unverzichtbar. In diesem Sinne sei an die Worte eines unbekanntes Jugendfußballtrainers erinnert,

als er mit einer Mannschaft eine harte Phase durchstehen musste: „Rom ist auch nicht an einem Tag gebaut worden – im Gegenteil: Ich war letztes Jahr dort im Urlaub, da sind immer noch Baustellen.“

- **Lernwille**

Da eben der Weg lang und steinig sein kann – allerdings haben wir die Erfahrung gemacht, dass das persische Sprichwort „Alle Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden“, auch bei der Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit seine Berechtigung hat – , reicht Lernbereitschaft meist nicht aus. Bereitschaft drückt eher eine Eventualität aus, die zur Anwendung kommt, wenn die Umstände günstig sind, ich irgendwann einmal Zeit übrig habe, das Wetter schön ist.... Da fehlt die erforderliche Entschlossenheit, die es braucht, um die Selbstreflexion auch dann geduldig weiter zu betreiben, wenn sie für eine vorübergehende Zeitdauer als Belastung erlebt wird. Neben der Bereitschaft bedarf es des Willens zur Selbstreflexion, im Sinne eines aktiven Suchens und Kreierens von Rahmenbedingungen. Hier gilt das Wort des niederländischen Philosophen Baruch de Spinoza: „Geduld ist die Tugend der Glücklichen“.

- **Zeitmanagement – Einbau und Schutz von Reflexionszeiten in den Lebensalltag**

Aus den bisherigen Überlegungen ist deutlich geworden, dass Selbstreflexion schon Zeit beansprucht – die es immer wieder zu reservieren und gegen Ablenkungsversuche aller Art zu schützen gilt, um die damit verbundenen Chancen nutzen zu können. Seneca wies schon in seiner Abhandlung „de brevitae vitae“ darauf hin „es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, aber es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen“. Deshalb sollte Selbstreflexion als eine Art „mentale und psychische Hygiene“ gesehen und so selbstverständlich gehandhabt werden wie Körperpflege. Allerdings ohne sture Verbissenheit.

Um jedem Zweifel vorzubeugen: Es wäre ein Missverständnis, wenn diese Auflistung so interpretiert würde, dass es all diese Qualitäten braucht, um Selbstreflexion leisten zu können. Es bedarf noch nicht einmal des reflektierten Wissens um diesen Prozess der Selbstauseinandersetzung. Sie stellen keine notwendige Voraussetzung dar, können jedoch gute Dienste leisten. Wir meinen eher einen ähnlichen Effekt wie das Training eines Sportlers, dessen Muskulatur, Dynamik und Geschicklichkeit sich im Laufe seines Trainings weiterentwickelt und zu immer besseren Ergebnissen führt: Das Training schafft durch seine kluge Gestaltung,

seine Regelmäßigkeit und Intensität die Voraussetzung, dass irgendwann das gewünschte Ergebnis möglich wird. Beim Selbstreflektieren verhält es sich genauso. Auch der preisgekrönte Leichtathlet kann nicht voraussagen, wann er das nächste Mal eine neue Bestleistung aufstellen wird – aber er arbeitet fast täglich dran. Und erhöht so die Wahrscheinlichkeit, dass es ihm tatsächlich gelingt.

### **3 Der innere Zusammenhang von Selbstreflexion, Selbstwertgefühl und Erfolg**

Beim Abwägen des Für und Wider einer Sache oder Maßnahme stößt man früher oder später auf die Idee, – bevor man wirklich Zeit und Mühe investiert – zuerst einmal eine Liste anzufertigen, die die entsprechenden Vor- und Nachteile gegenüberstellt. Auf der Minusseite wird bei unserem Thema dann vielleicht die in einem berühmten Zitat von Meister Eckhart beschriebene Gefahr genannt: „Wer werden will, was er sein sollte, der muss lassen, was er jetzt ist.“ Selbstreflexion gibt es nicht zum Nulltarif – sie kostet auch etwas. Und wenn es nur belastende Selbsteinschätzungen oder Gewohnheiten sein sollten, die es loszulassen gilt – auch Entlastungen können schwer fallen. Auf der anderen Seite wären dann mögliche Chancen verbucht, wie sie z. B. von Laotse beschrieben wurden: „Siehst Du ein, dass du genug hast, dann bist du wahrhaft reich.“ Das heißt: Selbstreflexion schafft auch attraktive Werte – etwa weniger Hast oder Verbissenheit und stattdessen mehr Gelassenheit und Zufriedenheit.

Beim Thema „Selbstreflexion“ ist dieser Arbeitsschritt nach unserer Meinung verzichtbar. Denn wer sich selbst reflektiert, arbeitet gleichzeitig an den wichtigsten Baustellen seines Lebens: an seinem Erfolg, seiner Lebenszufriedenheit und an seiner Gesundheit. „Und das geht so ...“ werden wir sagen, wenn unsere Überlegungen dereinst in der „Sendung mit der Maus“ vorgestellt werden sollten. Robert Sternberg hat den Begriff der Erfolgsintelligenz folgendermaßen beschrieben: „Intelligent ist, wer Herz und Verstand so mit Kreativität zu paaren weiß, dass daraus der entscheidend praktische Erfolg entsteht.“ Das heißt, dass Erfolg u. a. von einem geschickten Nutzen der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten abhängt. Als einige wichtige Kennzeichen erfolgsintelligenter Menschen nennt er z. B.: Sie wissen das Beste aus ihren Fähigkeiten zu machen (was voraussetzt, dass sie der Person bekannt und vertraut

sind), sie besitzen ein vernünftiges Maß an Selbstvertrauen (neigen weder zur Selbstüberschätzung noch zu nagendem Selbstbezweifeln) und können „den Wald und die Bäume sehen“ (können also mit komplexen Sachverhalten differenziert und sorgfältig umgehen). Aus unserer Sicht sind dies Qualitäten, die in ihrem Bestand und in ihrer Ausprägung in hohem Maße mit Selbstreflexion verbunden sind und durch diese in aller Regel erst entstehen oder zumindest verfeinert werden.

**Erstes Zwischenfazit:**

Erfolg hat etwas mit Selbstreflexion zu tun.

Und Erfolg hat – über die damit oft verbundene Anerkennung durch andere Personen hinaus – noch mehr zu bieten: Erfolge haben Relevanz für unser Selbstwertgefühl. Nathaniel Branden definiert Selbstwertgefühl in seinem Buch „Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls“ als „... die Erfahrung, dass wir uns dem Leben und all seinen Herausforderungen gewachsen fühlen. Konkreter: Das Selbstwertgefühl ist 1. das Vertrauen auf unsere Fähigkeit zu denken, das Vertrauen auf unsere Fähigkeit, mit den grundlegenden Herausforderungen des Lebens fertig zu werden, und 2. das Vertrauen auf unser Recht, erfolgreich und glücklich zu sein, das Vertrauen auf das Gefühl, es wert zu sein, es zu verdienen und einen Anspruch darauf zu haben, unsere Bedürfnisse und Wünsche geltend zu machen, unsere Wertvorstellungen zu verwirklichen und die Früchte unserer Bemühungen zu genießen.“ An anderer Stelle betont er, dass unser Selbstwertgefühl ein Grundbedürfnis darstellt, „... als das Immunsystem des Bewusstseins, das uns Widerstandsfähigkeit, Kraft und die Fähigkeit gibt, uns immer wieder zu erholen.“

Selbstwertgefühl ergibt sich also u. a. aus einer günstigen Verbindung von Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstliebe. Und welche Folgen mangelnde Selbstannahme haben kann, beschreibt ein Zitat von Robert Musil recht anschaulich: „Wer sich selbst nicht auf die rechte Art liebt, kann auch andere nicht lieben.“ (Nur am Rande erwähnt: Wer sich als Altruist versteht, sollte schon aus Zuneigung zu seinen Mitmenschen auf einen achtsamen Umgang mit sich selbst, seinen eigenen Bedürfnissen und Werten achten.) Nur wer mit sich im Reinen ist, sich selbst mag, daran glaubt, von ihm gewünschte Wirkungen erzielen zu können, wird ein Grundmaß an Lebenszufriedenheit entwickeln. Laut Wikipedia ist

Lebenszufriedenheit „ ... die Einschätzung der allgemeinen Lebenslage einer Person durch sie selbst. Dabei ist sie nicht von Gefühlen bestimmt. Ebenso ist Lebenszufriedenheit kein momentaner Zustand und auch nicht abhängig von Launen, sondern das Ergebnis eines Nachdenkens über die eigene Lage.“ Unsere Lebenszufriedenheit scheint demnach – und das deckt sich mit unseren bereits reflektierten Erfahrungen – eng an die Qualität unserer Selbstreflexion und unser Selbstwertgefühl gekoppelt.

**Zweites Zwischenfazit:**

Es gibt einen erkennbaren positiven Zusammenhang von Selbstreflexion, Erfolg, einem positiven Selbstwertgefühl und Lebenszufriedenheit.

Erfolg macht also zuversichtlicher und gelassener – und nährt auch zunehmend in schwierigen Situationen das Vertrauen, die darin enthaltenen Aufgaben lösen zu können. Und das Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten und Kräfte, das auf der Aufarbeitung von bisherigen ermutigenden oder verunsichernden Erfahrungen fußt, nimmt den eigenen Bemühungen das Dramatische: Wenn etwas dieses Mal noch nicht gelingt, steigt durch Selbstreflexion die Erfolgchance beim nächsten Versuch. Und so kann ehrliche Selbstreflexion – gerne auch unter Zuhilfenahme von Rückmeldungen anderer Personen – eine sich selbst verstärkende Bewegung in Richtung zu mehr Erfolg, Zufriedenheit und Gelassenheit und schließlich auch zu stabilerer Gesundheit auslösen.

Wer sich auf die Suche nach Belegen zum Zusammenhang von Lebenszufriedenheit und Gesundheit macht, stößt auf zahlreiche Untersuchungen, die sich mit der Frage auseinandersetzen, wie sich Gesundheit auf Lebenszufriedenheit auswirkt. So verweist z. B. der Berufsverband Deutscher Psychiater in einer Pressemitteilung vom 29. Januar 2014 auf eine Untersuchung der Londoner School of Economics and Political Science: „Die psychische Gesundheit ist der Faktor mit dem größten Einfluss auf die Lebenszufriedenheit. Es folgen körperliche Gesundheit, Einkommen und Arbeitslosigkeit.“ Der positive Zusammenhang und Einfluss einer guten Gesundheit auf eine stabile Lebenszufriedenheit war zu erwarten. Für ebenso plausibel halten wir einen ebensolchen positiven Rückkopplungseffekt der Lebenszufriedenheit auf die psychische und körperliche

Gesundheit – zumindest auf dem Umweg über eine aktivere und aufgeschlossenerere Lebensführung zufriedener und zuversichtlicher Menschen.

#### **Unser Fazit:**

Ohne die beschriebenen Zusammenhänge – und weitere damit verbundene Faktoren – im Detail beleuchten zu wollen, gehen wir davon aus, dass Menschen sich durch „eine Selbstreflexion in angemessener Weise und Intensität“, die Chance eröffnen, ihre eigenen Erfolgsaussichten, ihr Selbstwertgefühl, ihre Lebenszufriedenheit (– und damit oft auch ihre Beziehungsqualität zu ihren Mitmenschen –) und ihre Gesundheit zu fördern.

Wir sind gespannt, ob jemand ähnlich gewichtige (Gegen-)Argumente gegen Selbstreflexion ins Feld zu führen weiß.

## **4 Erste Voraussetzung: Zeiten und Räume zum Nach- und Vordenken**

Häufig ist das Leben des modernen Menschen so organisiert, dass der Eindruck entsteht, dass es um die erforderlichen Zeiten und Räume knapp bestellt ist. Unterstellen wir, dass es so ist – obwohl bekanntlich der Schein trügen kann. Manche Beschäftigung ist nicht mehr als „Zeitvertreib“ also Zeit, die dann anders genutzt werden könnte, wenn es nicht den eigenen Gewohnheiten entspräche, sie zu vertreiben. Die Frage lautet damit: Wenn ich mich stärker der Selbstreflexion widmen will, auf was bin ich bereit zu verzichten? Und ist dieser Verzicht – vielleicht aus anderem Blickwinkel – nicht eher ein Gewinn?

Lothar Seiwert empfiehlt in seinem Buch „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam“ sich gerade dann zu entschleunigen, wenn man in Eile gerät. Dahinter steht folgende – aus unserer Sicht nachvollziehbare – Annahme: Eile ist ein beobachtbarer Ausdruck von Ungeduld, diese entsteht nur und macht nur Sinn, wenn es um Wichtiges geht. Gerade wo es um Wichtiges geht, tun Fehler besonders weh, braucht es also eher Sorgfalt und umsichtiges Handeln. Der Verzicht auf Eile – wo immer möglich – wäre im Blick auf die Verbesserung der eigenen Erfolgsaussichten in vielen Situationen also durchaus ein Gewinn.

Mit dem bewussten Verzicht auf Eile – zumindest zeitweilig – kann noch ein weiterer Gewinn einhergehen, nämlich das Ausbrechen aus dem Hamsterrad unseres Strebens nach dem „Was bin ich?“. Wer lediglich dem „Was“ seines Daseins hinterherläuft, hört auf, sich selbst zu sehen, lebt so dahin. Wer der Frage „*Wer bin ich?*“ nachgeht, wer sich auf eine „Selbstaueinandersetzung“ mit sich selbst einlässt, bedarf jedoch des Mutes und des Willens. So schreibt Arno Gruen in seinem Buch „Dem Leben entfremdet“, dass diese Frage eine ständige Konfrontation mit sich selbst bedeutet. Doch diese Beschäftigung mit und über sich selbst sehen wir nicht als Mühsal an, sondern vielmehr als eine (neue) Leichtigkeit des Seins, als *facilité d'être*.

Um zu reflektieren, muss man einen Augenblick still stehen. Nur durch ein bewusstes Innehalten gelange ich in eine für die Selbstreflexion notwendige Position des Beobachtens. Das Einnehmen dieses Beobachtens und Betrachtens meiner selbst ist als eine imaginäre Position zu verstehen. Nur in dieser Beobachterposition kann ich mich selbst betrachten, kann ich meine Gedanken und Handlungen, meine Wahrnehmungen und Gefühle mir selbst vor (m)einem inneren Auge vorführen, um letztendlich zu einer Bewertung eben dieser selber zu gelangen.

Und so wenig es um eine „Überdosis Selbstreflexion“ geht, die Alles und jedes Detail ins Scheinwerferlicht rückt und im Extremfall zur Bewegungslosigkeit und Handlungsunfähigkeit führt, so unüblich ist es und so hilfreich wäre es – nach unserem Verständnis – in unserer dynamischen und komplexen Welt und bei all unserem Streben nach dem „Was bin ich?“ auch hin und wieder einmal über sich selbst nachzudenken. Letztlich ist es eine Frage der Prioritätensetzung. Schon Benjamin Franklin hat darauf hingewiesen, wie gefährlich es sein kann, die Frage nach den individuell bedeutsamen Themen, Aufgaben und Genüssen aus den Augen zu verlieren: „Liebst Du das Leben? Dann vergeude keine Zeit, denn daraus besteht das Leben.“

Doch: Wie geht das mit der Selbstreflexion bzw. hier die Frage, was bedarf es zur Selbstreflexion?

Zuallererst gilt es, mir selbst einen Rahmen schaffen, in dem ich Raum und Zeit zum Nachdenken über mich selbst habe. Nun ist es eine schwierige Aufgabe ein auf jeden anwendbares und allgemeingültiges Rezept zu verschreiben. Dieser Anspruch soll auch gar nicht erhoben werden. Vielmehr ist es Aufgabe und Chance eines jeden Einzelnen, seinen je

individuellen und persönlichen Rahmen, in dem er über sich und die (seine) Welt nachdenken kann und möchte, zu bestimmen.

Und wie es Zeiten dafür gibt, zum Beispiel im Tages-, Wochen- oder Jahresablauf, Geburtstage, die Zeit „zwischen den Jahren“, die bevorzugt für Selbstreflexion genutzt werden, wenn man sie sich nimmt, gibt es der Räume genug, fast im Überfluss: ob das abends auf dem Lieblingssessel im Wohnzimmer, auf einem Waldspaziergang oder beim Joggen, während einer Zugfahrt, im Urlaub am Strand oder im Gespräch mit einem guten Freund geschieht, mag ein Jeder nach seinen Vorlieben entscheiden und einrichten. Oder sich eben soweit den aktuellen Gegebenheiten anpassen, wie es ihm sinnvoll und passend erscheint.

Und eben die Instrumente nutzen, die einem Freude in der Anwendung bereiten – und da macht eher die geschickte, konsequente und unbefangene Handhabung den Unterschied in der Wirkung aus, als die Frage, ob man dazu differenzierte Methoden wie z. B. die Biografielinie, das Lebens-Balance-Modell, die Kommunikationslandkarte oder die persönliche Erfahrungsschatzkiste nutzt oder einen der zahlreichen Selbsttests zur Anwendung bringt oder selbstentwickelte Leitfragenraster ausfüllt oder das heute oft antiquiert anmutende Tagebuch und den Federkiel zur Hand nimmt ... aus unserer Sicht ist das weniger bedeutsam, um Mehr und Hilfreiches über das eigene Selbstbild und die persönliche Weltsicht, die eigenen Empfindungen, Überzeugungen, Potenziale und Grenzen in Erfahrung zu bringen. Entscheidender sind Aufgeschlossenheit, Ausdauer und der Mut, sich selbst ohne schönfärberischen Filter zu betrachten.

Wie schon erwähnt: Um zu reflektieren, muss man einen Augenblick still stehen. Das ist der Kern des Reflektierens über sich selbst. Ob dieses „geistige Still stehen“, diese geistige Distanz zu mir selbst, zu meinen Gedanken und Handlungen nun in einer aktiven Handlung oder in einer Passivität gelingt, ist letztendlich egal. Wichtig ist nur, dass ich eine innere Distanz zu meinen Handlungen und Gedanken aufbauen kann, um eben diese zu reflektieren.

In ihrem Lied „Lichter der Stadt“ hat die Musikgruppe UNHEILIG eben genau dies beschrieben. So spricht der Text des Liedes im Grunde für sich:



*Ich nehme mir die Zeit  
Auf die Dächer der Stadt zu gehen  
Dem Leben zuzusehen  
Still zu stehen  
Alles wirkt so klein  
Unscheinbar entfernt und weit  
Das Leben pulsiert hier  
Weit weg von mir*

*Ich lehne mich zurück  
Und genieße dieses Glück*

*Ich nehme mir die Zeit  
Auf die Lichter der Stadt zu sehen  
Die Dächer entlang zu gehen  
Und still zu stehen  
Hier fühle ich mich frei  
Der Horizont ist grenzenlos und weit  
Die Großstadt unter mir wie ein Lichtermeer*

*Es gibt so viele Fragen  
Tausend Wünsche und Gedanken  
Ich bin mit mir allein  
Und schenk den Träumen Zeit  
Ich ordne meine Welt  
Der Alltag fliegt an mir vorbei  
Fernab der Jagd des Lebens  
Fühle ich mich frei*

*Alles wirkt so klein  
Das Leben pulsiert weit weg von hier*

*Ich nehme mir die Zeit  
Auf die Lichter der Stadt zu sehen  
Und still zu stehen*

**... um zu reflektieren ...**

Doch ganz allein wollen wir niemanden lassen, der Geschmack daran gefunden hat, die „Lichter Ihrer Stadt“ zu betrachten....

## 5 Zweite Voraussetzung: Einige geeignete Hilfsmittel

Damit nutzenstiftende Wirklichkeit werden kann, was als sinnvoll erkannt wird, braucht es eine geeignete Form – Wilhelm von Humboldt wies darauf hin: „Um zu reflektieren, muss der Geist in seiner fortschreitenden Tätigkeit einen Augenblick stillstehen, das eben vorgestellte in eine Einheit fassen, und auf diese Weise, als Gegenstand sich selbst entgegenstellen.“ Das wirft die Frage auf: Wie mache ich das Selbstreflektieren konkret? Hier soll niemand alleingelassen, aber auch keiner zu einer Form gelockt werden, die für ihn vielleicht nicht die passende ist. Deshalb folgen hier nur einige Vorschläge ohne Wertung und Anspruch auf Vollständigkeit.

### 5.1 Das ALACT-Modell nach Korthagen

Eines der bekanntesten Reflexions-Modelle ist das ALACT-Modell nach Korthagen. In diesem Modell wird der Reflexionskreislauf in fünf Phasen aufgeteilt:

1. Phase: **Action**
2. Phase: **Looking back on the action**
3. Phase: **Awareness of essential aspects**
4. Phase: **Creating alternative methods for action**
5. Phase: **Trial (Action)**

Die fünfte Phase ist gleichzeitig wieder die erste Phase im darauffolgenden Kreislauf, was dieses Modell zu einem Spiralmodell macht, in dem der Reflexionsprozess immer wieder von neuem angestoßen wird.

Zur Unterstützung des Reflexionskreislaufs entwickelten Korthagen und Kessels phasenspezifische Fragestellungen, die den Reflexionsprozess anregen sollen.

#### 1. Phase

Der Phase der Handlung (Action) wurden folgende Fragen eine zentrale Rolle zugesprochen:

- Was waren die Ziele?
- Was waren die Herausforderungen?

- Worauf lag mein Fokus?

## **2. Phase**

Die zweite Phase ist ein Rückblick auf die Handlungen, in der diese Fragen hilfreich sind:

- Was waren die Ergebnisse?
- Wo gibt es eine Spanne zwischen gewünschtem und erreichtem Ergebnis? Wie sieht dieses Delta aus?
- Was waren meine Handlungen, Gedanken und Empfindungen?
- Wie schätze ich die Taten und Gefühle der anderen involvierten Personen ein?

Ergänzend hierzu führen wir noch folgende Frage an:

- Warum (auf Basis welcher Annahmen/Überzeugungen) habe ich so entschieden?

## **3. Phase**

In der dritten Phase – als Bewusstsein der essenziellen Aspekte – sind folgende Fragen von zentraler Bedeutung:

- Was verbindet die Antworten der vorangegangenen Fragen?
- Was bedeutet dies für mich?
- Welchen Einfluss haben die äußeren Einflussfaktoren?
- Welches Kernproblem kann man daraus ableiten?
- Welche Folgen haben meine neuen Erfahrungen für die weitere Formulierung und Handhabung der ursprünglichen Annahmen?

### **Zu den Phasen 2 und 3**

Das zentrale Thema der zweiten und dritten Phase ist somit die Selbstbetrachtung. Ziel ist Ortung und Ordnung der eigenen Gedanken und Gefühle, bisherige Verhaltensweisen und was sie bewirkt haben, bestimmte Situationen und Probleme, die Umgebung und andere Menschen.

#### 4. Phase

In der vierten Phase werden alternative Handlungsformen entworfen, zu dessen Zweck die Autoren Korthagen und Kessels folgende Hilfestellung geben:

- Welche Alternativen gibt es?
- Was sind die Vor- und Nachteile dieser Alternativen?
- Was werde ich das nächste Mal wie anders machen?

#### Fazit

Dieses Modell ist nicht als Selbstoptimierungstool falsch zu verstehen. Vielmehr ist, wie bereits in den vorangegangenen Kapiteln erwähnt, Reflexion neben der persönlichen Weiterentwicklung auch eine Grundvoraussetzung für das organisationale Lernen. Michael Schön und Chris Argyris schrieben in ihren Grundlagenwerken „Wissen in Aktion“ (1974) und „Die lernende Organisation“ (1978), dass es wichtig für den Lernerfolg ist, zu verstehen, auf welcher Grundlage man Entscheidungen trifft und welchem Muster diese Entscheidungsprozesse folgen. Diese Ermittlung der Grundlage kann – aus unserer Sicht ausschließlich – durch einen solchen Selbstreflexions-Prozess erfolgen.

Neben diesem Grundlagenmodell sollen noch einige Überlegungen und Instrumente vorgestellt werden, die ebenfalls, oft in weniger stringenter Struktur der Selbstreflexion dienen.

### 5.2 Tagesrückblick

Wertvolle Hilfsmittel für eine gute Selbstreflexion sind neben der Bereitschaft, sich selbst „ungeschminkt“ zu begegnen, gut gewählte offene Fragestellungen. Ein Einstieg in das weite Feld der Selbstreflexion ist das Trainieren eines Tagesrückblicks. Dieser könnte z. B. mit folgenden Selbstreflexionsfragen durchgeführt werden:

- Was hat mich heute besonders beeindruckt?
- Was lief bei mir heute richtig gut?
- An welches Ereignis werde ich mich vom heutigen Tag noch in einer Woche erinnern? Warum ist dies so?
- Womit war ich heute nicht zufrieden?

- Wenn ich diese Situation noch einmal Revue passieren lassen, was würde/könnte ich daran ändern?
- Was kann ich tun, damit ich zukünftig in einer ähnlichen Situation besser agieren kann?
- Welche Aufgaben leite ich mir konkret daraus ab?
- Welches Fazit ziehe ich aus dem heutigen Tag?

Mit der Beantwortung dieser Fragen gelingt es, die Ereignisse des Tages noch einmal rückblickend zu bewerten und für sich einzuordnen. Daraus entsteht die Möglichkeit, konkrete Maßnahmen und Ziele für sich selbst abzuleiten, um sie in der Zukunft zu erproben.

### 5.3 Tagebuch

Eine weitere Möglichkeit, mehr über sich zu erfahren, besteht darin, mit sich selbst ins Gespräch zu kommen und das eigene Erzählen anzuregen. Möglich macht dies eine Schreibübung, indem die Person über ihr bisheriges Leben schreibt, aber nicht in Form eines chronologischen Lebenslaufs, sondern einer nacherlebten Geschichte. In dieses Nacherzählen fließen wie selbstverständlich nicht nur die harten Fakten wie Ort und Zeit, sondern Gefühle und Gedanken, die der Mensch in bestimmten Situationen erlebt hat. Die Auswahl der niedergeschriebenen Momente gewähren zusätzlich einen Blick darauf, was die Person nachhaltig beschäftigt oder gar in ihrer Persönlichkeitsentwicklung geprägt hat. Ebenso ist der Schreiber gezwungen, genauer zu formulieren, wodurch er tiefer in die Details gehen muss, um nicht sinnentfremdend zu formulieren. Durch dieses Texten schwindet unbewusst die Gratwanderung zwischen Ehrlichkeit und Selbstwerterhalt, was das Schreiben zu einer sehr privaten Angelegenheit macht. Nicht ohne Grund zählen Tagebücher zu den am besten gehüteten Geheimnissen.

### 5.4 Gespräche mit dem Partner oder Freunden

Eine andere Art, wertvolle Selbsterkenntnisse zu erlangen, bietet die Selbstreflexion im Anschluss an einen Dialog. Intensive Gespräche zu einem persönlich wichtigen Thema mit dem Partner oder Freunden können dazu führen, dass eigene Gedankengänge von der anderen Person mit einem anderen „Wahrnehmungs- und Bewertungsraster“ geprüft, mit einem „alternativen Denkapparat“ bearbeitet oder kritisch hinterfragt wer-

den. Ein solcher Dialog ist als Chance zu verstehen, sich eine zweite Meinung einzuholen, das eigene Empfinden und Überlegen, um eine weitere Expertise anzureichern, um sie dann im erwähnten „stille Stehen“ nachzubearbeiten und auszuwerten.

Daraus können sich neue Sichtweisen ergeben – und das kann neue Impulse für das eigene Tun und Lassen eröffnen: Was ich denke, beeinflusst meine Gefühle, diese wiederum mein Verhalten, was bestimmte Konsequenzen für die ursprüngliche Frage oder das eigentliche Problem hat. Die Selbstreflexion setzt auf Basis dieser Fremdreflexion auf, wodurch eventuell vorhandene subjektive Wahrnehmungsverzerrungen in ihrer Wirkung relativiert und evtl. sogar zunehmend aufgelöst werden können.

Dies kann in eine Auseinandersetzung mit den eigenen „blinden Fleck“ (Abbildung 1) münden. Wird dieser durch Selbstreflexion „gereinigt und poliert“, kommt oft Unvertrautes, manchmal zunächst Belastendes oder Verunsicherndes, auf Dauer aber meist Bereicherndes oder Befreiendes zum Vorschein.



Abb. 1: Das Johari-Fenster (Luft 1955)

Als Beispiel für die Sinnhaftigkeit, sich für die Eindrücke zu interessieren, die andere Menschen von uns gewinnen, weist Kusch u. a. auf ein immer wieder zu beobachtendes Phänomen hin: „So sind sich besonders zielstrebige Personen oft nicht darüber im Klaren, dass sie von anderen auch als sehr fordernd und rastlos wahrgenommen werden können.“ Vielleicht erlebt sich der Akteur gar nicht als sehr zielstrebig – er legt evtl. ganz andere Maßstäbe an, indem er sich ggf. mit anderen Personen aus anderen Lebensbezügen vergleicht, die dem Betrachter unbekannt sind. Auch er sieht sein Gegenüber nur durch seine ganz persönliche – mehr oder weniger reflektierte – Brille und erlebt den Akteur auch nur in einem begrenzten Ausschnitt seiner verschiedenen Lebenswelten. So unvollständig die Bilder also sind, die wir uns voneinander machen können, so wertvoll ist es doch, die Sichtweisen und Eindrücke anderer in die Selbstreflexion mit einfließen zu lassen.

## **5.5 Professionelle Unterstützung**

Neben den bereits aufgezeigten Methoden gibt es auch die Möglichkeit, professionelle Unterstützung für die Durchführung von Selbstreflexion in Anspruch zu nehmen. Coaches sind darauf spezialisiert, ihre Klienten mit unterschiedlichen Techniken zu neuen Erkenntnissen zu verhelfen und ihre Selbstreflexion zu begleiten und zu unterstützen. Theresa Wechsler hat innerhalb ihrer wissenschaftlichen Analyse von Wirkfaktoren in Coaching-Tools sechs verschiedene Wirkfaktoren identifiziert:

- Ergebnisorientierte Selbstreflexion (Reflexion von Vorstellungen und Handlungen)
- Ergebnisorientierte Problemreflexion (Reflexion von Problemen oder Situationen, die nicht auf das Selbstkonzept bezogen sind)
- Zielklärung
- Umsetzungsunterstützung (Übungen und Aufstellen von Plänen)
- Ressourcenaktivierung (Identifikation und Einsatz von Ressourcen)
- Erlebnisaktivierung (Aktivierung der Emotionen)

Klassische Tools, die im Rahmen von Coachings zum Thema Selbstreflexion eingesetzt werden, sind beispielsweise die Lebenskurve zur biografischen Selbstreflexion, das Lebens-Balance-Modell zur Bestimmung der aktuellen Lebenssituation – in der vermutlich bekanntesten Variante in den vier Bereichen „Arbeit & Leistung“, „Beziehungen & Kontakte“,

„Körper & Gesundheit“ sowie „Beantwortung der Sinn- und Zukunftsfragen“.

## 5.6 Ergebnis

Alle aufgezeigten Varianten der Selbstreflexion sollen den Leser dazu animieren, diese Instrumente nach seinem individuellen Gusto gezielt auszuwählen, für seinen persönlichen Gebrauch in der Form zu gestalten oder gar weiterzuentwickeln, dass für ihn wichtige Erkenntnisse aus der Beschäftigung mit der eigenen Person entstehen. Die aufgezeigten Instrumente sind jedoch nicht als Bedienungsanleitung misszuverstehen. Ziel ist es, aus der Betrachtung seiner eigenen Empfindungen, Überlegungen, Handlungen und Erlebnissen wichtige Rückschlüsse zu ziehen, die den Selbstbedenker auf den Geschmack bringen, Selbstreflexion nicht nur als Eintagsfliege zu betrachten, sondern als nachhaltiges Instrument zur eigenen Selbstorientierung und Lebensführung einzusetzen, welches ihn durch ein langes und freudiges Leben begleiten kann.

## 6 Zum Abschluss: Mit welchen Folgen eines konsequenten Verzichts auf Selbstreflexion darf gerechnet werden?

Das hört sich gut an – doch wenn Selbstreflexion wirklich so attraktiv ist, warum wird sie so wenig genutzt? Warum entsteht bei der Beobachtung anderer Menschen mitunter der Eindruck, dass es sich da und dort um konsequente Selbstreflexions- und Selbsterkenntnisverweigerer handelt? Und warum passiert es uns manchmal selbst, dass wir nicht so richtig verstehen, warum wir uns schon wieder viel zu sehr aufgeregt haben, mal wieder nicht in die Gänge gekommen sind, wieder einmal das strittige Thema viel zu spät angesprochen haben ...? Kurz und gut: Wir können zwar beobachten, was wir tun und wie wir es tun oder was wir eben unterlassen. Sind aber immer wieder selbst überrascht, manchmal von uns selbst enttäuscht. Eine wunderbare Chance, über sich selbst nachzudenken, den eigenen Prägungen und Mustern nachzuspüren, sich besser kennen und mehr lieben zu lernen, die eigenen Prägungen ihrer Macht zu berauben und sie zu „Erlebnissen und Erfahrungen“ downzugraden, sie als real und zur eigenen Person zugehörig anzunehmen, aber freier und selbstbestimmter damit umzugehen.



Aber es gibt eine Kehrseite – es fällt schwerer, sich selbst zu belügen. Und das hat Sibylle Berg unter der Fragestellung „Ist es wichtig, endlich erwachsen zu werden?“ in ihrem Buch „Wie halte ich das alles nur aus?“ sehr eindrucksvoll beschrieben:

*„... Sie meinten mit dem dubiosen Wort „erwachsen“ die Fähigkeit zu erkennen, dass Sie, körperlich und geistig gesunder Bewohner der westlichen Welt, Ihre Verantwortung für Ihr Leben übernehmen müssen. ... Das meinen Sie nicht? Ich habe es doch geahnt, Sie reden von der abstoßenden Version. Dem Verhalten, das die anderen ... vermeintlich von Ihnen erwarten. Das fing schon früh an, in der Kindheit. Sie haben bemerkt, dass man unauffällig besser durchs Leben kommt. ... Weil das erwachsen ist? Weil Sie glauben, das würde man von einem ordentlichen Menschen erwarten, der sich wohltemperiert bewegt und kluge Sätze mit gutem Timbre vorträgt? Es ist alles ein Fake! Das ist nicht Ihr Leben, das haben Sie irgendwo gesehen, Sie spielen das nach, Mann. ... Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: ... Aber wenn Sie das unter Erwachsensein verstehen, nur in Fremdwahrnehmungen zu funktionieren, lassen Sie es unbedingt sein.“*

Und in dieser Blickrichtung wäre auch von Selbstreflexion abzuraten. Das vergrößert nur innere Zwiespalte und vergeudet viel Kraft und Lebensfreude.

Das heißt im Klartext: Der konsequente und zeitlich andauernde Verzicht auf Selbstreflexion erleichtert es ungemein, mit dem Strom zu schwimmen, zu tun, was alle tun. Unabhängig davon, ob man das nun möchte oder nicht. Eventuell sogar ohne sich die Frage zu stellen, ob man das eigentlich möchte. In schweren Fällen sogar im Unwissen darum, dass die Frage wichtig sein könnte und erlaubt ist: „Mag ich das überhaupt? Halte ich es für richtig und angemessen?“. Und so lebt der Selbstreflexionsabstinenzler halt ein „Leben von der Stange“ irgendeins, nicht seins. Um sich meist mit zunehmender Lebensdauer und ebensolcher Entfernung von eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Werten immer unbehaglicher und unzufriedener zu fühlen. Dem Empfinden, dass Einem das eigene Leben zwischen den Fingern zerrinnt, ließe sich durch geduldiges und entspanntes (und auf Dauer entspannend wirkendes) Selbstreflektieren spürbar entgegenwirken. Und fürs Selbstreflektieren ist es nie zu spät, da gibt es keine Altersgrenzen und keine Zugangsvoraussetzungen.

Sollten Sie sich aber dennoch gegen Selbstreflexion entscheiden, denken Sie bitte zumindest mal darüber nach, warum Sie das tun und ob das wirklich günstig für Sie ist. Willkommen im Club.

Im Klartext: Wir denken doch sowieso pausenlos über etwas nach – halt oft über Belanglosigkeiten und immer wieder in ungeschickter, manchmal sogar selbstbeschädigender Weise. Da geraten wir leicht ins „Grübeln“ – eine in Deutschland gerne ausgeübte Freizeitbeschäftigung (oder besser – selten passt es so gut wie hier: „Zeitvertreib“), die Wikipedia als „Form des Nachdenkens, bei dem die Gedanken um mehrere Themen oder ein spezielles Problem kreisen, ohne dabei zu einer Lösung zu gelangen“ beschreibt. Um die geht es dabei wohl auch nicht, eher um – laut Wikipedia – „eine Suche ins Leere“. Grübeln – auf den ersten Blick leicht mit Selbstreflexion zu verwechseln – kostet also Kraft, schafft Anspannung und ist somit in seiner Wirkung das genaue Gegenteil der Selbstreflexion: Diese setzt Energie frei, erleichtert, ermutigt. Grübeln und Selbstreflexion sind erst bei genauem Hinsehen deutlich unterscheidbar – und genaues Hinsehen kann für das weitere Leben sehr wichtig sein, das kennen wir aus der Entscheidungssituation: „Giftpilz oder Speisepilz“?

Der französische Philosoph Blaise Pascal hatte schon darauf hingewiesen: „Alles Übel rührt daher, dass wir unfähig sind, allein in einem stillen Raum zu sitzen.“ Um die dort entstehende, ungewohnt freie Zeit „schein-zunutzen“ und die oft als bedrückend erlebte, scheinbare innere Leere abzuwehren, gerät der Mensch ins Grübeln – eine Ersatzhandlung, um die unvertraute und ungeübte, mitunter anstrengende oder gefährliche (wenn man Frau Berg glauben will) Selbstreflexion zu vermeiden. Frei nach Karl Valentin: „Mögen hätt ich schon wollen, aber dürfen habe ich mich nicht getraut.“

Selbstreflexion muss schon jeder selber leisten, das können wir nicht in der Werkstatt vom Fachmann richten lassen. Die Kosten des Verzichts darauf kann man bei Sibylle Berg nachlesen oder – so vermuten wir zumindest – im eigenen Umfeld in mehrfacher Variante beobachten und manchmal am eigenen Leib erfahren. Ob es so sein und bleiben soll, entscheidet jeder von uns selbst. Sie auch.

Wenn Sie einen stillen Raum finden oder schaffen können: Bedenken Sie bitte in Ruhe, wie Sie es mit der Selbstreflexion halten wollen.

## 7 Literatur

- Argyris, C. (1974): Wissen in Aktion. Eine Fallstudie zur Lernenden Organisation. München
- Argyris, C.; Schön, D.A. (1978): Die lernende Organisation. Grundlagen, Methode, Praxis. München
- Berg, Sibylle (2013): Wie halte ich das nur alles aus? München
- Branden, Nathaniel (2010): Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst. München
- Geißler, Karl-Heinz (2000): „Zeit verweile doch ...: Lebensformen gegen die Hast. Freiburg i. Br.
- Gruen, Arno (2013): Dem Leben entfremdet. Warum wir wieder lernen müssen, zu empfinden. Stuttgart
- Korthagen, F. (1999): Linking Reflection and Technical Competence: the logbook as an instrument in teacher education. In: *European Journal of Teacher Education*, Vol. 22, No. 2/3, S. 191–207
- Korthagen, F./Kesseles, J. (1999): Linking theory and practice: changing the pedagogy of teacher education. In: *Educational Researcher*, Vol. 28, No. 4, S. 4–17
- Kusch, I. (2014): Strategische Selbsterkenntnis: Den eigenen Autopiloten erkennen. In: *Wirtschaftspsychologie aktuell*, Ausgabe 2/2014, S. 26–30
- Luft, J. & Ingham, H. (1955): The Johari Window, a graphic model for interpersonal relations. Western Training Laboratory in Group Development, August 1955; University of California at Los Angeles, Extension Office
- Seiwert, Lothar (1999): Wenn du es eilig hast, gehe langsam ... – Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt. Frankfurt a. M./New York
- Sternberg, Robert (1999): Erfolgsintelligenz. Warum wir mehr brauchen als EQ und IQ. Freising

Wellensiek, Sylvia Kéré (2012): Fels in der Brandung statt Hamster im Laufrad. Weinheim

Welzer, Harald (2013): Selbstdenken – Eine Anleitung zum Widerstand. Frankfurt a. M.

Wechsler, T. (2013): Wie Tools wirken. In: Training aktuell, Ausgabe September 2013, S. 30–33

