Selbstreflexion

Im Fokus der Selbstreflexion steht die Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens und der Gefühle.

Das schult die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und eröffnet neue Potenziale. Es ist ein großer Unterschied, wenn sich eine Person bewusst ist, mit welchen Verhaltensmustern sie mit der Umwelt in Beziehung steht oder eben nicht. Mögliche Leitfragen dabei sind:

- Was zeichnet mich aus? Was kann ich?
- Habe ich eine Vorstellung davon, was mich glücklich und zufrieden macht?
- Wohin will ich?
- Trägt das, was ich tue dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?