

Selbstreflexion: Eigene Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten erkennen

Im Alltag geraten wir manchmal in Situationen, in denen vertraute Lösungswege nicht mehr weiterführen. In solchen Momenten kann es hilfreich sein, innezuhalten und die eigene Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Die folgenden Fragen unterstützen dabei, Gedanken zu ordnen, persönliche Ressourcen bewusst wahrzunehmen und mögliche nächste Schritte zu erkennen.

Reflexionsfragen

1. Aktuelle Situation

Welche Situation beschäftigt mich derzeit besonders?

2. Gedanken und Gefühle

Welche Gedanken und Gefühle sind damit verbunden?

3. Eigene Ressourcen

Welche Fähigkeiten, Erfahrungen oder Stärken könnten mir in dieser Situation helfen?

4. Unterstützung

Welche Menschen oder Rahmenbedingungen könnten mich unterstützen?

5. Neue Perspektiven

Welche andere Sichtweise auf diese Situation wäre möglich?

6. Nächster Schritt

Welcher kleine, konkrete Schritt könnte eine positive Veränderung einleiten?

Hinweis

Manchmal hilft es, Gedanken aufzuschreiben, um Klarheit zu gewinnen und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen. Veränderung beginnt oft mit einem ersten kleinen Schritt.