

Checkliste: Selbstreflexion – So gehst du vor

1. Rahmen schaffen

- Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
- Plane ausreichend Zeit ein (mindestens 30 Minuten).
- Halte ein Tagebuch, Notizbuch oder eine digitale App bereit.

2. Rückblick auf den Tag/ die Woche

- Welche Erfolge hast du erlebt?
- Welche Herausforderungen gab es?
- Was hat besonders gut funktioniert?
- Was hätte besser laufen können?

3. Emotionen reflektieren

- Welche Gefühle hast du in letzter Zeit häufig erlebt (z. B. Freude, Frust, Stress)?
- Gab es Situationen, die deine Emotionen besonders beeinflusst haben?
- Wie bist du mit diesen Gefühlen umgegangen?

4. Ziele überprüfen

- Welche deiner aktuellen Ziele hast du verfolgt?
- Bist du den Zielen nähergekommen? Wenn nein, warum?
- Gibt es etwas, das du anpassen möchtest?

5. Feedback einholen

- Hast du konstruktives Feedback von anderen erhalten?
- Wie setzt du dieses Feedback um?

6. Stärken und Potenziale analysieren

- Welche deiner Stärken hast du genutzt?
- Gibt es Fähigkeiten, die du ausbauen möchtest?

7. Zukunftsorientierung

- Was möchtest du in der kommenden Woche/Monat anders machen?
- Gibt es Gewohnheiten, die du ändern oder etablieren möchtest?
- Welche konkreten Schritte wirst du als Nächstes unternehmen?

Tipp:

Nimm dir regelmäßig Zeit für diese Reflexion, z. B. wöchentlich oder monatlich. Wiederholungen fördern Klarheit und langfristige Entwicklung.