**Strategie zur Selbsterkenntnis: Selbstreflexion**

Die bekannteste Strategie, um zu Selbsterkenntnis zu gelangen, ist die Selbstreflexion. Hierbei geht es um eine bewusste Selbstwahrnehmung und -beobachtung.

**Reflexionsbogen:**

* Ziehe aus dem Gespräch mit deiner Partnerin oder deinem Partner Rückschlüsse über deine Verhaltensweisen und beantworte die untenstehenden Fragen!
* Formuliere anschließend klare Vorsätze/Handlungsanweisungen mit treffenden Verben und klarem „Ich-Bezug“!

Beispiele: „Ich bin ..., ich werde ... vermeiden, ich möchte beibehalten oder ausbauen ...“

Welche Verhaltensweisen beobachte ich an mir?

Warum verhalte ich mich so?

Welche Verhaltensweisen möchte ich beibehalten?

Welche Verhaltensweisen möchte ich verbessern?

Was weiß ich schon über mich?

**Tipp für eine weitere Selbstreflexion: Die „Handformel“**

Die „Handformel“ ist eine unkomplizierte Methode zur Selbstreflexion. Sie kann für einen aktuellen Zustand, einen Tag oder auch eine Woche durchgeführt werden. Jeder Finger einer Hand steht für eine Frage, die man sich selbst stellen sollte. Dabei kann jeder für sich selbst eine Art Resümee ziehen, indem man einen bewussten Blick auf Ziele, Wünsche, Bedürfnisse wirft. Das kann z. B. helfen, etwas gedanklich abzuschließen oder auch Erreichtes oder Problematisches für sich selbst greifbarer zu machen.

(Literaturhinweis:



**Daumen: DENKEN**

Was habe ich gerade/heute/diese Woche dazugelernt?

**Kleiner Finger: KÖRPER**

 Was habe ich für mich getan?

**Ringfinger: RATGEBER**

 Wie habe ich anderen geholfen?

**Zeigefinger: ZIELERREICHUNG**

Wo/wie bin ich meinen Zielen näher gekommen?

**Mittelfinger: MENTALITÄT**

 Wie habe ich mich gefühlt?