



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

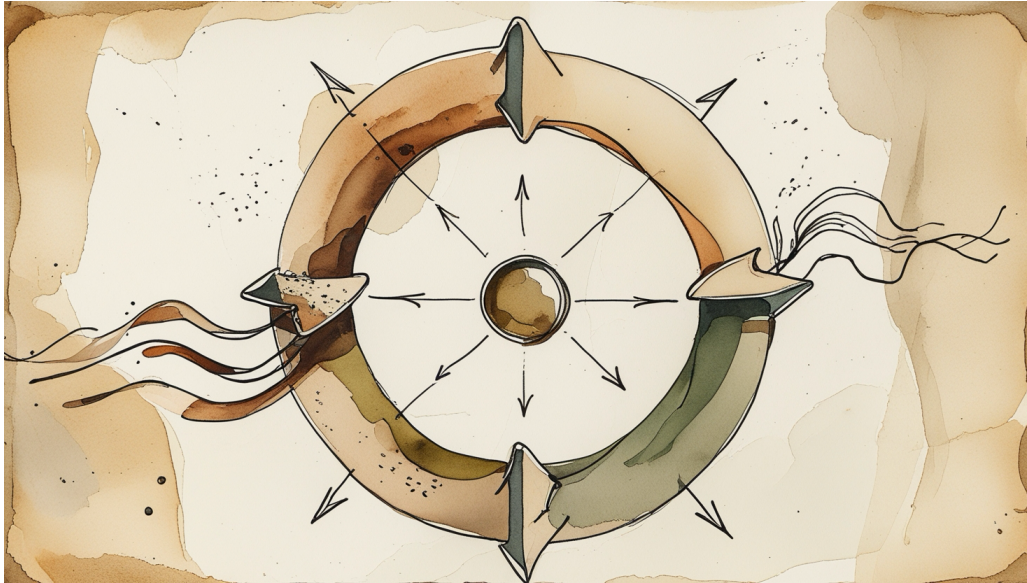
Selbstreflexionspraxis

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Selbstreflexionspraxis

Überblick



Erfahrung allein macht nicht klüger – erst die Reflexion darüber tut es. Selbstreflexion ist die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln. Sie verwandelt Erlebtes in Erkenntnisse und Erkenntnisse in besseres Handeln.

Aspekt	Details
Ziel	Eigene Erfahrungen bewusst verarbeiten und daraus lernen
Weg	Strukturierte Reflexionsmodelle (Gibbs, Kolb u.a.) als Denkhilfe nutzen
Alternative Methoden	Journaling, After-Action-Review, Erkenntniskreis
Dauer	10–30 Minuten (regelmäßig)
Teilnehmer	Einzelperson

Grundprinzip

Reflexion schließt die Lücke zwischen Erleben und Verstehen. Ohne sie bleiben Erfahrungen episodisch – man erlebt viel, lernt aber wenig. Die Selbstreflexionspraxis macht diesen Prozess intentional und regelmäßig.

Zwei bewährte Modelle

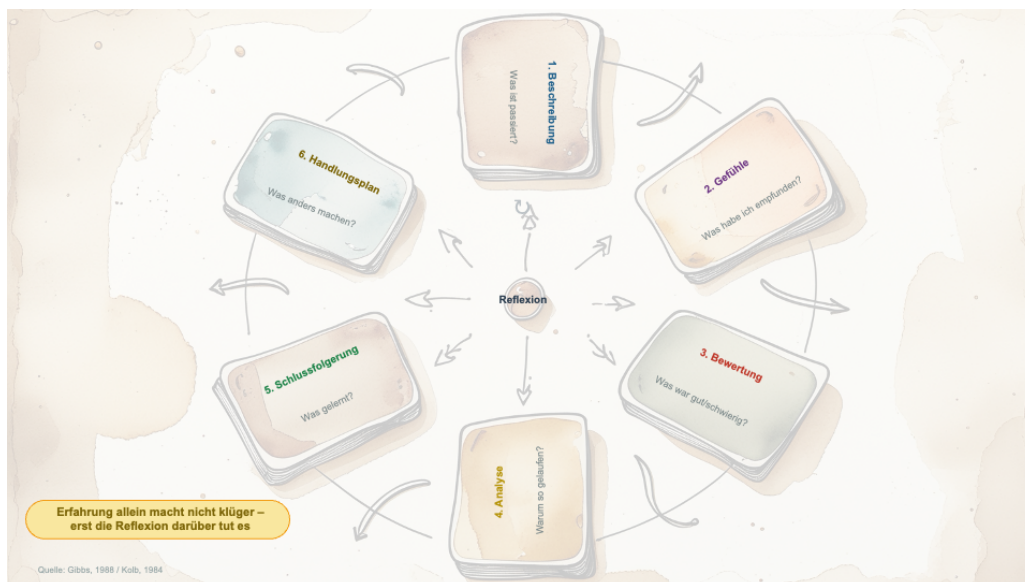
Gibbs' Reflexionszyklus führt in sechs Schritten durch eine Erfahrung: Beschreibung → Gefühle → Bewertung → Analyse → Schlussfolgerung → Handlungsplan. Er eignet sich besonders gut für konkrete Situationen.

Kolbs Lernzyklus beschreibt Lernen als Kreislauf: Konkrete Erfahrung → Reflektierendes Beobachten → Abstrakte Begriffsbildung → Aktives Experimentieren. Er betont den Zusammenhang zwischen Erleben und Verstehen.

Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Vertieft das Lernen aus Erfahrung	Erfordert Disziplin und Regelmäßigkeit
Stärkt Selbstwahrnehmung	Kann in Grübeln umschlagen
Verbessert Entscheidungsqualität	Blinde Flecken bleiben ohne Außenperspektive
Fördert emotionale Reife	Braucht einen geschützten Rahmen

Vorgehensweise



Tägliche Kurzreflexion (10 Min.)

Drei Fragen am Ende des Tages: 1. Was war heute eine Situation, die mich beschäftigt hat? 2. Was hat mein Handeln beeinflusst – Gedanken, Gefühle, Annahmen? 3. Was würde ich beim nächsten Mal beibehalten oder anders machen?

Wöchentliche Vertiefung (20–30 Min.)

Eine bedeutsame Situation der Woche entlang Gibbs' Zyklus durcharbeiten: 1. **Beschreibung**: Was genau ist passiert? 2. **Gefühle**: Was habe ich dabei empfunden? 3. **Bewertung**: Was war gut, was war schwierig? 4. **Analyse**: Warum ist es so gelaufen? Welche Muster erkenne ich? 5. **Schlussfolgerung**: Was habe ich daraus gelernt? 6. **Handlungsplan**: Was mache ich beim nächsten Mal konkret anders?

Monatliche Musterreflexion

Die Einträge des Monats durchlesen und nach wiederkehrenden Themen suchen. Welche Muster zeigen sich? Welche Entwicklungen? Wo stehe ich im Vergleich zum Vormonat?

Übungen

Reflexions-Anker setzen

Wähle einen festen Zeitpunkt am Tag (z.B. nach dem Abendessen, vor dem Schlafen) und verknüpfe ihn mit 10 Minuten Reflexion. Nutze ein Notizbuch oder digitales Journal. Die Regelmäßigkeit zählt mehr als die Tiefe.

Reflexionspartnerschaft

Verabrede dich alle zwei Wochen mit einem Reflexionspartner. Jeder teilt eine Situation und reflektiert sie laut. Der andere hört zu und stellt nur Fragen – keine Ratschläge. Das erweitert den eigenen Blick um eine Außenperspektive.

Quellen

- Gibbs, Graham: Learning by Doing, 1988
- Kolb, David: Experiential Learning, 1984
- Schön, Donald: The Reflective Practitioner, 1983

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info