



## **Herausforderungen mit Reflexionskompetenz meistern**

**Komm mit Symbolon und Monet auf eine Erkenntnisreise!**

Wie bist Du in dieses Jahr gestartet?

Bist Du zufrieden oder möchtest Du nachjustieren?

Verlangen die aktuellen beruflichen Herausforderungen noch eine Klärung?

Befindest Du oder Dein Umfeld sich in einer Krise, die mit maßgeblichen Veränderungen beantwortet und gemeistert werden will?

Jeder Mensch erlebt die aktuelle globale Situation anders und sieht sich mit individuellen Auswirkungen auf sich und sein Umfeld konfrontiert. Je nach Arbeitssituation treten dabei die verschiedensten Gefühle auf und noch nie dagewesene Prozesse kommen in Gang. Wie gelingt es einen klaren Kopf zu bewahren und von den äußeren Geschehnissen nicht zu sehr kontrolliert und manipuliert zu werden?

Selbstreflexion hilft, die individuellen inneren Abläufe und Muster zu erfassen. Das, was im geregelten Arbeitsalltag unter der Decke bleiben kann, wird in herausfordernden Zeiten an die Oberfläche katapultiert. Konstruktive als auch destruktive Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen werden sichtbar. Die Auseinandersetzung mit dem tiefsten Inneren ermöglicht gerade jetzt, Wesentliches zu erkennen und einen erfolgreichen Wandel voranzutreiben. Durch Reflexion können wir zentrale Erkenntnisse erlangen und uns aus blockierenden Zuständen lösen. Türen, die nicht sichtbar oder verschlossen sind, können sich zeigen und öffnen, wodurch sich erweiterte Denkansätze auftun, und neuer Gestaltungsraum erlangt wird.

Auf den ersten Blick scheinen Veränderungen, die von Krisen ausgelöst werden, mühevoll. Unsicherheit, Mehraufwand und Bedenken, wie es wohl erfolgreich sein wird, kosten Kraft. Diese Kraft bekommen wir aber, wenn wir reflektieren, was die Situation bedeutet und was sie genau in uns und anderen auslöst. Denn Klärung hilft, darin auch neue Chancen und Möglichkeiten zu erkennen. Wir werden kreativ, entdecken neue Wege und wachsen über uns hinaus.

Echte Potenzialerweiterung geschieht, wenn wir mit Reflexion das Innere beleuchten und mit den daraus gewonnenen Einsichten persönliche Entwicklung und Reifung ermöglichen. Diese innere Erkenntnisreise braucht ihren eigenen Raum und Zeit. Vielleicht passt es gerade jetzt für Dich, sich 10 Minuten vom Geschehen im Umfeld zurückzunehmen, die Symbolon Reflexionsfragen zu beantworten und sich von Claude Monet inspirieren zu lassen? Dann beantworte Dir selbst in 4 Schritten folgende Fragen und betrachte zur Assoziationsunterstützung diese Winterlandschaft:

# HRartservices

Tanja Mathias



HR. Kunst. Coaching.





## 1. Schritt:

Was löst das Kunstwerk in Bezug zu meiner aktuellen Arbeitssituation bei mir aus?

Wo bin ich gerade in diesem Kunstwerk?

Was sind meine zentralen Gedanken?

Wie fühle ich mich?

Nimm Dir rund 2 Minuten Zeit diese Fragen zu beantworten und Dir Notizen zu machen.

## 2. Schritt:

Betrachte weiter das Kunstwerk.

Wie verläuft mein beruflicher Weg?

Mit wem bin ich unterwegs?

Welche Beziehungen fördern und stärken mich?

Welche Beziehungen hindern mich und kosten mich Kraft?

Von welchen Beziehungen möchte ich mich lösen?

Welche Beziehungen möchte ich entwickeln und was hilft mir dabei?

Nimm Dir rund 3 Minuten Zeit diese Fragen zu beantworten und Dir Notizen zu machen.

## 3. Schritt:

Was machen die aktuellen beruflichen Herausforderungen mit mir?

Wodurch fühle ich mich verunsichert?

Wodurch fühle ich mich gestärkt?

Was bedeutet das für mich und mein Umfeld?

Gibt es in mir Anteile, die Widerstand auslösen?

Was braucht es, damit ich stimmig und erfolgreich den Weg weitergehen kann?

Nimm Dir rund 3 Minuten Zeit diese Fragen zu beantworten und Dir Notizen zu machen.

## 4. Schritt:

Was sind meine zentralen und wesentlichen Erkenntnisse?

Wie setze ich diese Erkenntnisse um und was mache ich im Arbeitsumfeld als nächstes?

Wir alle können uns mit Reflexionskompetenz klären und einander ehrlich und authentisch auf dem Weg begegnen. Die gewonnenen Erkenntnisse fördern ungeahnte Möglichkeiten zu Tage. Genau jetzt eine der wichtigsten Ressourcen, um die wesentlichen Aspekte zu erkennen und stimmige Entscheidungen zu treffen, die zum Erfolg führen.