



Kerstin Hack

Reflexionsfragen

Impulse, Dinge gut zu durchdenken

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Reflexionsfragen. Impulse, Dinge gut zu durchdenken
Impulsheft Nr. 66

© 2013 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - time. (1, 13, 21), nurmalso (2), Gortincoiel (5), suschaa (9),
Juttaschnecke (11), misterQM (15), AntonRussia (19), k74 (23), jock+scott (25),
C-PROMO.de (27), Gortincoiel (29); Tobias Hitzfeld (7)

Lektorat: Esther Sommerfeld

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-790-4; ISBN E-Book: 978-3-86270-791-1

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,
Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Reflexionsfragen – Impulse, Dinge gut zu durchdenken

Frag nur vernünftig, und du hörst Vernünftiges. —Euripides

Wichtiger als Urlaub: Regelmäßige Zeiten zur Reflexion gehören zu den wenigen Dingen, die ich auf keinen Fall missen möchte. Reflexion hilft mir, mich zu sortieren und neu auszurichten. Ohne Reflexion »zerfranse« ich und verliere die Orientierung. Die Zeit, die ich mir nehme, um beruflich wie privat Dinge zu reflektieren, zahlt sich vielfältig aus. In diesem Impulsheft möchte ich die besten Tipps dazu weitergeben. Denn wer regelmäßig reflektiert ...

- erlebt mehr Klarheit
- kann die Richtung des Lebens besser bestimmen
- kann entschiedener Handeln
- durchdringt eher, was ihn selbst bewegt
- kann aus Fehlern lernen
- nimmt Erfolge oft tiefer wahr
- kann anderen mehr geben

Reflektieren ist kein zielloses Grübeln. Reflexion hat Fokus – klare Ausrichtung auf eine Frage und das Ziel, die Dinge tiefer zu durchdringen und besser zu verstehen. Dabei sind Fragen oft sehr hilfreich. Es müssen nicht viele sein – eine gut gestellte Frage reicht oft schon aus, um den Gedanken eine Richtung zu geben. Einige der besten Fragen, die ich kenne, habe ich in diesem Impulsheft zusammengestellt. Dieses Heft enthält Reflexionsfragen zu kürzeren und längeren Zeitabschnitten, über die man reflektieren kann, sowie über »kleine« und »große« Themen. Natürlich kannst du mit allen Fragen experimentieren und spielen – und sie so verändern, dass sie gut für dich passen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Reflektieren



—Kerstin Hack



■ Tipps zur Anwendung dieses Heftes

- Du kannst dieses Heft in einem Stück lesen – oder du wählst die Fragen und Themen aus, die dich am meisten interessieren. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen.
- Du kannst auch eine oder mehrere Wochen lang jeden Tag eines der sieben Kapitel lesen und damit experimentieren.
- Probiere alle vorgeschlagenen Methoden mindestens einmal aus – ihre Kraft entfaltet sich in der Anwendung.
- Sprich mit anderen Menschen darüber, was du gelesen hast – dadurch verankert es sich tiefer.
- Nimm das Heft mit, wenn du unterwegs bist, dann kannst du Reisezeiten zur Reflexion nutzen.
- Und gleich zu Beginn eine Reflexionsfrage für dich: Stell dir vor, es hätte sich für dich tatsächlich gelohnt, dieses Heft gelesen zu haben:
 - Woran würdest du merken, dass es dir etwas genutzt hat?
 - Woran noch?

Die Tradition der Reflexion – Raum und Zeit



Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.
—Francis Picabia

Menschen aller Generationen und Zeiten haben die Kunst der Reflexion eingeübt und praktiziert. Sie haben entdeckt, dass eine bestimmte Umgebung ihnen dabei hilft, ihre Gedanken auszurichten.

Raum für Reflexion

Die einen saßen in Fässern oder unter Bäumen, andere wählten Säulen in der Wüste oder die Abgeschiedenheit stiller Klöster als äußeren Raum, der dabei half, auch innerlich Raum zum gründlichen Reflektieren zu finden. Der richtige Reflexionsraum kann von Person zu Person verschieden sein. Für den einen ist es ein bestimmter Sessel, für andere eine stille Kirche oder ein belebtes Café oder eine einsame Bank draußen im Park oder der Natur.



■ Zeiten der Reflexion

Fast alle Reflexionspraktiker empfehlen feste Zeiten zum Reflektieren. Viele Christen praktizieren das Stundengebet und Tagesabschlussexerziten, um zur Stille und Reflexion zu finden. Daneben gibt es in der jüdischen und christlichen Tradition den wöchentlichen Ruhe- und Reflexionstag und besondere Zeiten der Reflexion über das eigenen Verhalten. Diese und andere Traditionen können inspirieren.

■ Moderne und persönliche Formen der Reflexion

Zur Reflexion bieten sich die Rhythmen des Kalenders und der Jahreszeiten sowie bestimmte Jahres- und Feiertage an. Man kann zum Tages-, Wochen- oder Jahresanfang oder -ende reflektieren, aber auch zum Ende einer Jahreszeit. Oder auch an einem Geburtstag oder Jahrestag. Je nach Anlass bieten sich unterschiedliche Fragen und Reflexionsformen an.

Das gute Gedächtnis ist wie ein Sack. Es behält alles. Das bessere Gedächtnis ist wie ein Sieb, es behält nur, worauf es ankommt.
—Hellmut Walters

Zur Reflexion braucht man nicht viel. Ignatius von Loyola beschreibt in seinem Klassiker *Geistliche Übungen* einen einfachen, aber sehr wirkungsvollen Weg, um den Tag Revue passieren zu lassen und aus dem Erlebten zu lernen. Im Lauf der Zeit lernt man sich so immer tiefer kennen.

1. Werde dir bewusst, dass Gott da ist.
2. Nimm dir einige Minuten Zeit und blicke mit einer dankbaren Haltung auf den Tag zurück.
3. Frage dich: Was hat dich besonders bewegt? Nimm deine Emotionen wahr.
4. Greife die zwei bewegendsten Aspekte des Tages heraus und bringe sie im Gebet zu Gott.
5. Freue dich auf den nächsten Tag.



Auch wenn Glaube in deinem Leben keine Rolle spielt, kannst du diese Übung mit Gewinn praktizieren. Blicke einfach mit Dank auf alles, was das Leben dir schenkt.

■ Das emotional Wichtigste des Tages

Es kommt bei der Frage, was dich besonders bewegt hat, nicht darauf an, dass du das »objektiv« wichtigste Ereignis des Tages herausgreifst, sondern das, was dich am tiefsten berührt hat – auch wenn es scheinbar unscheinbar war.

Du kannst – mit Blick auf den zurückliegenden Tag – eine der unten stehenden Fragen wählen:

- Wofür bin ich am dankbarsten? Wofür am wenigsten?
- Wann war ich am lebendigsten? Wann am wenigsten?
- Wann war ich am glücklichsten? Wann am traurigsten?
- Was war der Höhepunkt? Was war der Tiefpunkt?
- Wann habe ich mich am meisten / am wenigsten mit mir selbst, anderen und / oder Gott verbunden gefühlt?

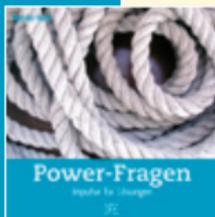


Die ultimative Reflexionsfrage

Eine Frage, die du dir immer stellen kannst, ist folgende:
Welche Frage sollte ich mir gerade stellen?

Welche Fragen / Tipps wurden mir besonders wichtig?

Du möchtest, dass jemand dir beim Reflektieren hilft?
Ich arbeite als systemischer Coach und biete Coaching
per Telefon und vor Ort an: www.kerstinhack.de



Kerstin Hack
Power-Fragen

Impulse für Lösungen

Inspirierende, provokante und ungewöhnliche Fragen, die helfen, dort Lösungen zu entdecken, wo man bisher nur Mauern gesehen hat.

Impulsheft Nr. 7 32 Seiten



Kerstin Hack
Entdecker-Fragen

Impulse, Menschen kennen zu lernen

Wer gute Fragen stellt, entdeckt mehr über den Gesprächspartner. Inspirierende und ungewöhnliche Fragen, die zum Entdecken einladen.

Impulsheft Nr. 16 32 Seiten



Kerstin Hack
Zukunftsfragen

Impulse, das Kommende zu gestalten

Die ungewöhnlichen Fragen in diesem Heft inspirieren, die Zukunft aktiv anzugehen. Für alle, die möchten, dass ihre Zukunft gelingt.

Impulsheft Nr. 41 32 Seiten

Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

Reflexionsfragen

Frag nur vernünftig, und du hörst Vernünftiges. —Euripides

Wer klar reflektiert, stärkt das Leben, lernt dazu und vermeidet Fehler. Dieses Impulsheft stellt bewährte Reflexionsmethoden vor. Sie helfen dabei, innere Prozesse und Zeitabschnitte ebenso zu reflektieren wie Projekte zu durchdenken. Alle Reflexionsmethoden sind klar und einfach erklärt, so dass man sie sofort einsetzen kann.

Ideal für alle, die dem Leben und sich selbst auf die Spur kommen wollen.

 **Impulsheft**

Das Wichtigste in Kürze

DTE
Down to Earth



ISBN 978-3-86270-790-4



9 783862 707904