

# Reflexionsbogen: Bewusste Standortbestimmung im Beruf

**Ziel:** Den eigenen beruflichen Standpunkt erkennen, Erfolge wertschätzen, Lernmomente erkennen und flexible Handlungsoptionen für die nächsten Monate ableiten.

---

## 1. Abstand gewinnen

Nehmen Sie sich 20–30 Minuten Zeit, um in Ruhe über die letzten zwölf Monate nachzudenken. Versuchen Sie, sich gedanklich leicht zurückzulehnen und das Jahr aus einer **Metaperspektive** zu betrachten.

- Welche Situationen, Projekte oder Begegnungen fallen mir besonders ein?
  - Wo habe ich bewusst oder unbewusst Einfluss genommen?
  - Welche Momente haben mich besonders gefordert oder überrascht?
- 

## 2. Erfolge wahrnehmen

Notieren Sie sowohl die großen als auch die kleinen Erfolge:

- Welche Ergebnisse waren sichtbar und messbar?
  - Welche kleinen Fortschritte oder Verbesserungen haben sich im Alltag ergeben, die ich bisher kaum wahrgenommen habe?
  - Gab es Momente, in denen ich meine Überzeugung durchgesetzt oder anderen Orientierung gegeben habe?
-



### 3. Erkennen, wie Umfeld und Kontext wirken

Denken Sie an die Menschen, Teams, Strukturen und äußeren Umstände, die Ihr Handeln beeinflusst haben:

- Welche Rollen, Erwartungen oder Veränderungen in meinem Umfeld haben mein Handeln geprägt?
  - Wo hat das Zusammenspiel von Menschen und Situationen mir neue Möglichkeiten eröffnet?
  - Gab es Entwicklungen, die anstrengend waren, die mir aber geholfen haben zu wachsen?
- 

### 4. Reflexion aus konstruktivistischer Sicht

Überlegen Sie, wie Sie Ihre Realität selbst mitgestalten:

- Welche Situationen habe ich vielleicht negativ bewertet, obwohl es auch positive Aspekte gab?
- Welche Konflikte oder schwierigen Begegnungen haben mir etwas über mich selbst, oder über andere gezeigt?
- Welche „verpassten Chancen“ haben mich dennoch motiviert, dranzubleiben oder Neues auszuprobieren?



## 5. Standortbestimmung – flexibel in die Zukunft

Abschließend: Halten Sie fest, **wo Sie jetzt stehen** und welche Möglichkeiten sich daraus ergeben:

- Welche Muster und Verhaltensweisen möchte ich fortführen?
- Welche möchte ich anpassen oder weiterentwickeln?
- Welche Erkenntnisse aus diesem Jahr möchte ich ins nächste Jahr mitnehmen?

Tipp: Sehen Sie diese Übung als flexible Orientierung, nicht als endgültige Bewertung. Sie dient dazu, bewusst wahrzunehmen, wo Sie stehen, und wie Sie Ihr Handeln in Zukunft gestalten möchten.

---

### Ihr nächster Schritt

Wenn Sie Ihre Führungsrolle gezielt reflektieren und weiterentwickeln möchten, lade ich Sie zu einem unverbindlichen 30-minütigen Strategiegeläch ein. Wir besprechen gemeinsam, wo Sie aktuell stehen, welche Herausforderungen Sie bremsen und welche konkreten Schritte Sie voranbringen können.

Mehr erfahren unter: <https://www.kopfsache-beratung.de>

Herzliche Grüße

*Nadine Thomas*

