
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 Strategiegelgespräch 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

