

## Warum reflektieren?

Vom Nutzen und von der Funktion des Reflektierens.

Wer Personalverantwortung hat, steht aktuell vor einer Extraportion Herausforderungen. Als dringlichste Fragen erreichen mich:

1. Wie bleiben wir als Team miteinander in **Kontakt**?
2. Wie gehen wir mit all der **Unsicherheit** um?
3. Wie sorgen wir dafür, dass wir von jetzt für **später lernen**?

Die kurze Antwort lautet: **Reflexion hilft**. Jetzt und später. Unabhängig davon, was genau Sie derzeit umtreibt: Je *bewusster* Sie es zu fassen kriegen, desto besser lässt sich damit umgehen.

- 1. Was Ihnen bewusst ist, können Sie mit anderen teilen und hält Sie somit in **Verbindung**.
- 2. Für etwas, das Ihnen bewusst ist, können Sie einen **Umgang** finden.
- 3. Was Sie sich jetzt bewusstmachen, erleichtert später, damit **abzuschließen und zu lernen**.

Wie macht man sich Dinge bewusst? Indem man reflektiert, also gezielt konstruktiv nachdenkt und -sinnt.

Wir reflektieren ständig im Arbeitsalltag: „Wie weit sind wir mit dem Projekt gekommen?“, „Was ist anders, seit wir unsere Besprechungen im Stehen abhalten?“ oder auch „Was hat mich gerade so durcheinandergebracht?“ So machen wir uns Zustände bewusst. Und das ist aktuell enorm wichtig. Denn das bewusste Gedankenmachen, funktioniert so ähnlich, wie die Dehnung Ihrer Muskeln: **Sie gewinnen Spielraum und verringern Schmerzen**.

Machen Sie sich gezielt bewusst, was Sie gerade erleben.

**Gönnen Sie dem Jetzt Aufmerksamkeit.**

Es lohnt sich – jetzt und später:

**Reflexion lohnt sich jetzt**, weil dadurch geteilt werden kann, wer was wie erlebt und das verbindet. Die Tatsache, dass der Virus keinen Unterschied zwischen uns macht, darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass jede\*r von uns die Krise anders erlebt. Fälschlicherweise denken wir oft, andere erlebten dasselbe. Daraus ziehen wir falsche Schlüsse und entfernen uns voneinander.

Indem Sie reflektieren, können Sie Ihr Erleben präzisieren: ‚Wie ist es für mich?‘

Teilen Sie im Team Ihre Sicht und hören sich die der anderen an. Das verbindet Sie miteinander.

**Reflexion lohnt sich jetzt**, weil das selbstbestimmte und zielgerichtete Nachdenken Energie spart. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf wäre ein Browser. Da sind schon im Normalzustand mehrere Tabs offen. Aber zur Zeit sind es wirklich viele und einige davon scheinen Sie nicht selbst geöffnet zu haben. Ausgerechnet die, die viel Prozessorleistung beanspruchen, weil sie sich dringlich geben, weil sie sich ständig aktualisieren und weil sie neu sind. All’ das zieht Energie.

Keine Reflexionspraxis erspart Ihnen derzeit, neue Informationen auf- und ernstzunehmen. Indem Sie reflektieren, können Sie das aber bewusst tun und Ihre „Tabs“, also Gedanken, aktiv steuern. Außerdem reduzieren Sie kognitive Belastung, indem Sie bewusst wahrnehmen, dass diese Gedanken da sind – Grundvoraussetzung, um einen Umgang zu finden.

**Reflexion jetzt lohnt sich später**, denn beim Zurückschauen brauchen wir ‚Daten‘. Wann auch immer später sein wird, Sie werden in Ihrer Organisation darüber sprechen, wie es war. Was war belastend? Was hat Ihnen gefehlt? Was haben Sie entdeckt? Was hat Ihnen gut getan?

Wenn Sie jetzt das Jetzt reflektieren, können Sie sich später besser erinnern. Im Nachhinein sieht vieles anders aus. Manche Erinnerungen drängen sich vor, andere verschwinden. Aktive Reflexion verschafft Ihnen die bessere Datengrundlage, um später gut weiterzumachen und aus der Zeit jetzt zu lernen.