

### Checkliste Selbstreflexion

#### Liste

#### Wie geht es mir?

- Wie geht es mir im Moment generell?
- Gibt es etwas, dass mich motiviert?
- Was demotiviert mich genau?
- Was ist in der letzten Zeit gut gelaufen?
- Was ist in der letzten Zeit nicht so gut gelaufen?
- Wenn ein Wunder passieren würde – wie würde sich dies genau äußern?
- Das Wunder ist passiert – was genau ist jetzt anders?

#### Mein Charakter - selbst

- Wie sehe ich mich charakterlich?
- Was sind meine Stärken?
- Was sind Dinge und Tätigkeiten, die mir nicht liegen, mir keinen Spaß machen, in denen ich nicht richtig gut bin, die mich absolut nerven?
- In welchen Situationen bin ich generell besonders motiviert?
- In welchen Momenten empfinde ich Angst/ Panik?
- Was bringt mich zum Lachen/ Trauern?
- Wie bringe ich andere Menschen zum Lachen?

#### Mein Charakter – fremd

- Was sagen andere über mich?
- Was empfinden andere über mich als positiv?
- Was stört andere an mir?
- Worin sehen andere meine Stärken?
- Wo sehen andere Schwächen in mir/ an meinem Verhalten?
- Was sagt der Mensch, der mich im Leben begleitet, über mich?

#### Vergangenheit Kind

- Was wollte ich als Kind immer werden?
- Was waren meine damaligen Hobbys?
- Wurde ich als Kind sinnvoll gelobt und wenn, dann wofür?  
[Eltern, Geschwister, Verwandte, Freunde, Bekannte, Lehrer]

#### Vergangenheit Ausbildung

- Warum habe ich mich für diese Art Ausbildung entschieden?
- Wenn mir dies nicht bewusst sein sollte – was hätten Gründe dafür gewesen sein können [Maler: Kreativität, Steuerrecht: Ordnung, Physik: Logik]
- Was hat mir in der Ausbildung besonders viel Spaß gemacht?
- Wurde ich sinnvoll gelobt und wenn, dann wofür?  
[Ausbilder, Arbeitgeber, Kollegen, Kunden]

### Vergangenheit Beruf generell

- Wie ging es mir in meinen Berufen?
- Welcher meiner Berufe hat mir besonders viel Spaß bereitet?  
[Wann bin ich besonders motiviert aufgestanden?]
- Was hat mich besonders motiviert?
- Wie bin ich mit Kolleginnen und Kollegen zu Recht gekommen?
- Was haben meine Kunden über mich gesagt?
- Kann ich dies zusammenfassen?
- Was sagt dies über mich aus?

### Vergangenheit Beruf kritisch

- Bin ich auch mal gescheitert?
- Welche Fehler habe ich gemacht?
- Wofür wurde ich einmal oder mehrmals kritisiert?
- Warum wurde ich ggf. entlassen?
- Was sagt das über mich aus?
- Worauf sollte ich künftig besonders achten [kritisch & amüsiert]?

### Vergangenheit Bewerbungen

- Wie viele Bewerbungen habe ich in dieser Lebensperiode bereits verschickt?
- Wie viel Prozent haben zu einem Vorstellungsgespräch geführt?
- Was mache ich trotz „Fehlschlägen“ immer gleich?
- Was könnte ich testweise einmal anders machen?  
[peppiger, provokativer, ehrlicher, deutlicher, ...]

### Vergangenheit Vorstellungsgespräche

- Wie sind die letzten Vorstellungsgespräche gelaufen?
- Was ist recht gut gelaufen?
- Was hätte besser gehen können?
- Was hat mich im Gespräch besonders genervt?
- Hat mich etwas so richtig geärgert/ provoziert?
- Bin ich ins Stocken geraten – wenn ja, in welchem Moment, woran lag es?
- Hat sich das Verhalten der anderen plötzlich geändert / in welchem Moment?

### Zusammenfassung

- Fassen Sie all Ihre Gedanken in einer kleinen Geschichte zusammen.
- Werden Sie kreativ.
- Stellen Sie sich vor – oder – lassen Sie sich vorstellen!

Literatur

methoform F & E