

Fragen zur Unterstützung der Selbst-Reflexion einer beliebigen Situation

von Miroslav Großer

Hatte ich eine Absicht, ein Ziel, einen Wunsch oder eine Erwartung in bezug auf die Situation?

Hatte ich eine Absicht, ein Ziel, einen Wunsch oder eine Erwartung in bezug auf mich selbst?

Hatte ich eine Absicht, ein Ziel, einen Wunsch oder eine Erwartung in bezug auf andere Personen?

Gab es Erfahrungen/Erinnerungen/Projektionen/Gewohnheiten/Ängste/Sorgen u.ä. aus der Vergangenheit, die mich in meinem Verhalten beeinflusst haben?

Gab es Gedanken, Befürchtungen, Bedenken, Hoffnungen, Erwartungen oder ähnliches in bezug auf die Zukunft, die mein Verhalten beeinflusst haben?

Welches waren die Alternativen für die von mir praktizierte Kommunikation, für meine innere Umgangsweise mit der Situation und für mein Verhalten?

Was waren die Gründe dafür, dass ich mich exakt SO verhalten habe und nicht anders?

- was waren meine Gedanken und mein Umgang mit ihnen
- was waren meine Gefühle und mein Umgang mit ihnen
- was war mein Handeln und Verhalten auf der körperlichen Ebene (inklusive mit mir selbst!)
- was waren meine inneren Impulse und mein Umgang mit ihnen

Gibt es Konsequenzen oder Lektionen, die ich aus der Situation für mich erkennen kann?

- zähle bitte mindestens drei auf!

Checke z.B. folgende Parameter für deinen Umgang mit einer Situation:

- wer hatte welche Rollen, Funktionen, Bedeutungen oder Aufgaben? was war dein Part?
- wie war die Körpersprache? (Sachebene, Offenbarungsebene, Beziehungsebene, Appell)
- wie war die verbale Sprache? (Sachebene, Offenbarungsebene, Beziehungsebene, Appell)
- wie war die Machtverteilung? wer hatte die Führung? wer hatte welche Verantwortung?
- was waren die Bedürfnisse und Absichten der Beteiligten? was war dir wichtig?
- welche Muster sind in den Kommunikationen und Verhaltensweisen erkennbar?
- was wäre die optimale Entwicklung der Situation aus deiner Sicht gewesen?
- was wäre das optimale Verhalten von Dir in dieser Situation gewesen?