

## **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?