

**Vertiefte Reflexion**



Reflektieren

1. Frage formulieren

**1. Was beschäftigt mich, was treibt mich um?**

*Ich formuliere eine Frage oder starte mit: «Was ist der bestmögliche Ansatzpunkt, um wieder ins Handeln zu kommen?»»*

**Wirkhebel**



Haltung



Vorgehen



Organisation

2. Wirkebene identifizieren

**2. Auf welcher Wirkebene empfinde ich die grösste Unklarheit?**

*Ich wähle die Wirkebene anhand des Kernthemas, bei dem ich am unsichersten bin.*

3. Wirkungsbereich eingrenzen

**3. Kann ich auf der gewählten Wirkebene den Bereich der grössten Unklarheit einkreisen?** *Ich wähle für die identifizierte Wirkebene die Facette, die in mir am stärksten anklingt.*

**Betrachtungsperspektive**



Vogelperspektive



Froschperspektive

4. Betrachtungsebene identifizieren

**4. Ab welchem Abstraktionsniveau gewinne ich Übersicht, ab wann fühlt es sich nebulös an?** *Ich wähle die höchste Abstraktionsstufe, auf der sich meine Unsicherheiten akzentuieren.*

5. Betrachtungsbereich eingrenzen

**5. Kann ich auf der gewählten Abstraktionsstufe den Bereich der Unsicherheiten einkreisen?** *Ich wähle für die identifizierte Abstraktionsstufe einen überschaubaren Fokus.*

**Handlungsentscheidung**



Entscheiden

6. Aktion wählen

**6. Kann ich handeln oder muss ich den gewählten Fokus vertiefen, ausweiten oder als eigenständige Aktivität erfassen?** *Ich wähle die naheliegendste nächste Aktion.*



Hineinzoomen



Herauszoomen



Hinzufügen

**Ins Handeln kommen**



Handeln

7. Der nächste Schritt

**2a. Kernthema Haltung**

*Kann ich mir einen Wunschzustand vorstellen und sehe ich persönlich einen Sinn darin?*

**2b. Kernthema Vorgehen**

*Sehe ich die zur Erreichung des Wunschzustands erforderlichen Schritte?*

**2c. Kernthema Organisation**

*Weiss ich, wie ich die Schritte konkret umsetzen kann?*

**3a. Facetten Haltung**

- Eigene Befindlichkeit und Gefühlslage wahrnehmen: Spüre ich meine innere Gestimmtheit?
- Klarheit über Bedürfnisse gewinnen: Weiss ich, was ich und andere wirklich brauchen?
- Spielraum des Denkbaren erweitern: Kenne ich den Möglichkeitsraum?

**3b. Facetten Vorgehen**

- Kontext verstehen: Welche Einflussgrössen muss ich beachten?
- Wissen bündeln: Welches Wissen kann ich nutzen?
- Vorgehensweise bestimmen: Welche Methodik ist situationspezifisch zielführend?

**3c. Facetten Organisation**

- Eigene Disposition reflektieren: Ist mein Verhalten hilfreich und förderlich?
- Arbeitsmethodik überdenken: Ist meine Prozess-Technik adäquat?
- Aufgaben abarbeiten: Bearbeite ich die Aufgaben sinnvoll und effektiv?