

# Reflexion – Tagesschau

Ein Hilfsmittel zur Veränderung von Verhalten

Ein «Instrument», um in kleinen Schritten Veränderungen anzupeilen, auch innere Sicherheit zu finden, kann eine Form von ritualisierter Reflexion sein. Ein Rückblick auf den Tag, der das Geschehene verarbeitet, bevor es im grauen Sumpf des Vergessens versinkt, gibt Einblicke in gute und schlechte Gefühle. Wie das «Instrument» im Detail funktioniert, bestimmen Sie.

## **Nennen wir das Instrument «Tagesschau»**

Stellen Sie sich vor, Sie kommen abends nach Hause, voller Gedanken aus dem dichten Tag. Sie haben das Tagesgeschehen wie eine Filmaufnahme, gekoppelt mit Gefühlen, Gerüchen und assoziierenden Gedanken, im Kopf gespeichert. Bereits beginnen Eindrücke zu verblassen, werden von neuen überlagert. Aber in diesen Tageseindrücken liegen Chancen; versuchen Sie, diese wahrzunehmen, so lange sie präsent sind. Suchen Sie eine stille Ecke und stellen Sie folgende Überlegungen an:

### **Gute Gefühle**

- Was hat heute bei mir gute Gefühle ausgelöst?
- Wer oder was (ich, jemand anders, eine Sache, usw.) war dafür verantwortlich?
- Lässt sich «das» wiederholen, wann ist es angebracht?
- Lässt «es» sich adaptieren in anderen Situationen?
- Was kann ich daraus lernen?
- Kann ich mich darüber freuen, mir Anerkennung geben dafür?

### **Negative Gefühle**

- Was hat heute bei mir negative Gefühle ausgelöst?
- Wer oder was (ich, jemand anders, eine Sache, usw.) war dafür verantwortlich?
- Kann sich «das» wiederholen, wie lässt sich vorbeugen?
- Wie bereite ich mich auf eine nächste oder ähnliche Situation vor?
- Wie kann ich damit umgehen ein nächstes Mal? Lässt sich das «einstudieren»?
- Was kann ich daraus lernen?
- Kann ich konstruktiv damit umgehen und künftig neue Strategien einsetzen?

### **Regie nächster Tag**

Während die «Tagesschau» ein Rückblick ist mit Lernkonsequenzen, kann eine Regie-Überlegung dem nächsten Tag dienen:

- Was bringt der heutige Tag?
- Worauf freue ich mich speziell?
- Gibt es auch an weniger Erfreulichem Aspekte, die ich optimistisch anpacken kann?
- Kann ich «Unangenehmes» so einplanen, dass ich es nach etwas Erfreulichem auch mit einer positiven Haltung in Angriff nehmen kann?
- Kann ich lernen, etwas «Schwieriges» als eine positive Herausforderung zu sehen?
- Wie kann ich mit den heutigen Aufgaben umgehen, damit ich mich sicher fühle?

Januar 2008, Peter Gisler

[www.be-Werbung.ch](http://www.be-Werbung.ch)

Laufbahngestaltung · Stellensuche · be-Werbung  
Die Website zum Ratgeber