

Leitfaden zur Selbstreflexion

Teil 1: kurze Analyse der eigenen Identität

- Wie sieht meine Identität aus? (Säulen, Bild, eigenes Modell)
- Warum sieht meine Identität so aus? (optional)
 - Was sind meine Antreiber, Hemmnisse etc.?
 - Was sind meine entwicklungspsychologischen Voraussetzungen? (überprüfter Persönlichkeitsstil bzw. Charakterdiamant)

Teil 2: Zielsetzung / Warum?

- Welchen Teil meiner Identität möchte ich weiter entwickeln?
- Warum möchte ich an diesem Teil arbeiten?
- Was verspreche ich mir von der Entwicklung?
- Welches Meta-Ziel (=übergeordnetes Ziel und damit verbundene Emotion) verwirkliche ich damit?

Teil 3: konkrete Vorgehensweise

- Wie entwickle ich den vorher festgelegten Teil meiner Identität?
 - Zielsetzung (SMART-Ziel)
 - Handlungsschritte planen (Wann mache ich was? Wie oft?)
 - Kontrollmechanismen festlegen (Dokumentation)
- Gegenüber wem mache ich mich dafür verbindlich?
- Von wem lasse ich mir helfen?

Teil 4: tatsächliche Umsetzung der geplanten Vorgehensweise!!!

Teil 5: Auswertung und nächste Schritte

- Was habe ich verwirklicht und was nicht (Warum)?
- Welche Gefühle sind bei der Umsetzung entstanden?
- Was hat mir geholfen, was nicht?

- Ist dieser Teil meiner Identität genügend gestärkt oder arbeite ich zunächst weiter daran?
- Welcher Identitätsteil könnte als nächstes entwickelt werden?

Hinweis: Identitätsarbeit ist ein kontinuierlicher Prozess. Die Erkenntnisse der zeitlich begrenzten Bearbeitung eines Identitätsbestandteils fließen in die Neubewertung des IST-Zustandes ein. Daraus folgt wiederum eine neue Zielsetzung und ein neuer Kreislauf der Identitätsarbeit beginnt.

THE LEADERSHIP STUDENT | REFERENT: KRISTIAN RUDELT

