

LESEZEIT: CA. 7 MIN. – WISSEN – ARTIKEL

Selbstreflexion — Erkenne dich selbst

Der Königsweg zu Führung, Nachfolge und einem klaren Umgang mit KI

Erkenne dich selbst

Meine eigenen Erfahrungen zeigen mir, dass wir Menschen uns selbst, andere Menschen und die Welt anders zu sehen beginnen, wenn wir die Weite und die Tiefe unserer inneren Welt kennenlernen. Wir sind zu sehr daran gewöhnt, nach außen zu schauen — auf die Dinge, die uns umgeben, was wir besitzen (Haben) und was wir arbeiten (Tun).

„Wer nach außen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht.“

Carl Gustav Jung

Ungewohnt ist häufig der Blick in unsere eigene Innenwelt, in das eigene „So-Sein“. Mit dem „Sein“ haben sich schon die Menschen in der Antike beschäftigt. Die bekannte Tempel-Inschrift am Apollotempel von Delphi — „Gnothi seauton“ — bedeutet übersetzt „Erkenne dich selbst, erkenne, was du bist“. Jedes Individuum trägt nach Meinung des Orakels die Verantwortung für seine eigenen Grundhaltungen und damit für sein Denken und Handeln. Es geht darum, das eigene Denken zu durchschauen und darüber hinauszugehen. Dann erkennen wir, wer wir hinter unseren vergänglichen Gefühlen und Gedanken sind.

„Allen Menschen ist zuteil, sich selbst zu erkennen und vollständig zu denken.“

Heraklit

Selbstreflexion führt uns von der äußeren Ebene des Habens und Tuns zu der inneren Ebene dessen, was uns als Menschen ausmacht — unser Sein. Selbstreflexion ist eine notwendige Voraussetzung, um emotional intelligent zu handeln.

Kernthese: Selbstreflexion ist kein Wellness-Thema. Sie ist die Grundlage aller anderen Soft Skills — und genau die Fähigkeit, die ein KI-System strukturell nicht übernehmen kann.

Geistig frei und aktiv wie ein Schmetterling

Es scheint, dass wir mehr Kenntnisse von elektronischen Geräten, Autos oder Marken-Textilien haben als von unserer eigenen inneren Welt. Manchmal brauchen wir erst einen Auslöser, der uns von der Außenwelt in unsere Innenwelt katapultiert. Der Autor Robert Betz beschreibt, dass wir häufig erst über drei K's zum Nach- und Umdenken und damit zur Selbstreflexion kommen: Krise, Krankheit und Konflikte. Sie sind häufig der Grund für eine Selbstreflexion und die darauffolgende persönliche Entwicklung.

Ein Film nach einer wahren Begebenheit, „Schmetterling und Taucherglocke“, 2008 in insgesamt vier Kategorien für einen Oscar nominiert, zeigt ein solches Schicksalsdrama und die anschließende Selbstreflexion: Der französische Chefredakteur des Magazins „Elle“, Jean-Dominique Bauby, erleidet

1995 im Alter von 43 Jahren einen massiven Schlaganfall – das sogenannte Locked-in-Syndrom. Er ist stumm, vollständig gelähmt und kann nur noch mit seinem linken Augenlid blinzeln. Trotz seiner unvorstellbaren Einschränkungen begreift Bauby zunehmend, dass er – obwohl gefangen wie in einer Taucherglocke – geistig aktiv und frei wie ein Schmetterling ist. Über Monate hinweg diktiert er allein durch das Blinzeln seines linken Auges seine Selbstreflexion, seine Wünsche und Träume. So entstehen Baubys Memoiren. Sein Buch ist voller Lebensfreude, Poesie und philosophischer Einsichten. Nur wenige Tage nach der Veröffentlichung verstirbt Bauby 1997.

Wir Menschen sind in Bezug auf unsere Selbstreflexion frei wie ein Schmetterling – und dennoch häufig in unserer eigenen „Taucherglocke“ gefangen. Die Folge: Wir reflektieren uns nicht selbst.

Der Weg nach innen – der Königsweg

Selbstreflexion setzt sich aus „Selbst“ und „Reflexion“ – zurückstrahlen oder nachdenken – zusammen und bedeutet, einen bewussten Blick auf das eigene Handeln, Denken und Fühlen zu werfen (Selbstwahrnehmung – als Gegenteil von Fremdwahrnehmung). Wir „arbeiten“ an uns selbst, wenn wir uns selbst reflektieren.

Indem wir fragen „Wer sind wir?“, wollen wir mehr über uns selbst erfahren. Gewohnheiten, Verhaltens- und Glaubensmuster werden freigelegt. Wir lernen uns über die Selbstreflexion selbst besser kennen – wie ein Date mit jemandem, den wir gerade kennenlernen und über den wir mehr erfahren möchten. Nur dass wir selbst diejenigen sind, die wir kennenlernen wollen.

„Aber Selbsterforschung ist meist schon der erste Schritt zur Wandlung, und ich erfuhr, dass niemand ganz der bleibt, der er war, indem er sich erkennt.“

Thomas Mann

Die Psychologin Stefanie Stahl sieht einen engen Zusammenhang zwischen Selbstreflexion und Selbsterkenntnis. Sie beschreibt, „...dass Selbsterkenntnis nicht nur der Königsweg ist, um sich aus seinen persönlichen Problemen zu befreien, sondern auch der Königsweg, um ein besserer Mensch zu werden.“ Das Ergebnis der Selbstreflexion ist häufig ein besserer Zugang zu den eigenen Motiven, Gefühlen und Gedanken, die einen enormen Einfluss auf unser Verhalten haben.

Viele Menschen haben Angst vor einer ehrlichen Selbstreflexion. Sie drücken sich vor der Betrachtung ihrer Schwächen, Ängste und ihrer Schattenseite. Die Selbstreflexion – selbst wenn sie schmerzhaft sein sollte – ist alternativlos. Aus der Psychologie wissen wir, dass Menschen, die keine bewusste Selbstreflexion vornehmen, gerne ihre unliebsamen Gefühle auf andere projizieren. Die beliebteste Strategie, sich nicht mit sich selbst zu beschäftigen, ist die Ablenkung im Außen – Smartphone, Streaming und Ähnliches.

Das Ergebnis einer Selbstreflexion ist immer auch ein Stück Persönlichkeitsentwicklung – wir wachsen mit der Bewusstheit von uns selbst. Je besser wir uns selbst erkennen, desto schwächer ist die Verzerrung unserer Wahrnehmung der äußeren Welt, desto besser ist unser Selbstkontakt. Je besser unser Selbstkontakt ist, desto besser sind wir in der Lage, andere Menschen zu sehen. Gerade im Kontakt mit anderen Menschen können wir Selbstreflexion sehr gut üben, indem wir uns fragen: Was ist mein Anteil an der Situation? Was habe ich damit zu tun?

Wie funktioniert Selbstreflexion?

In der Selbstreflexion nehmen wir eine Meta-Ebene ein. Wir schauen aus einer gewissen Distanz auf uns selbst (sogenannte Dis-Identifikation). Wir werden uns unseres Selbst bewusst. Diese Fähigkeit unterscheidet uns von den Tieren und bietet uns die Möglichkeit, jederzeit der Mensch zu werden, der wir sein wollen. Durch Selbstreflexion können wir Dinge aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

Drei Fähigkeiten helfen bei der Selbstreflexion:

- Interesse für sich selbst – es ebnet den Weg für die Reflexion des eigenen Selbst
- Achtsamkeit – sie schafft Bewusstheit für das eigene Denken und Fühlen und damit das Beobachten
- Beurteilungslosigkeit – nur ohne Urteil entstehen neue Perspektiven und Selbstakzeptanz

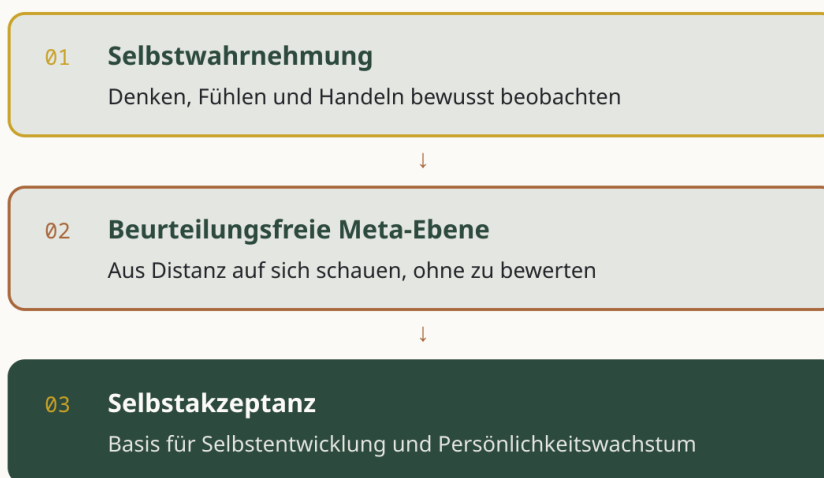
Drei Fähigkeiten für Selbstreflexion



Nur wenn wir das, was wir in uns selbst beobachten, nicht be- und verurteilen, können wir verschiedene Perspektiven einnehmen und die Basis für Selbstakzeptanz und damit für die Selbstentwicklung legen. Dieser ganze Prozess wird als Selbstreflexion bezeichnet.

Mit Menschen, die sich einer Selbstreflexion gezielt verschließen, ist es häufig schwierig, ein konstruktives, reifes Problemgespräch zu führen. Ungerechtes Handeln und Schuldzuweisungen entstehen durch eine verzerrte Wahrnehmung bei diesen Menschen.

Selbstreflexion in drei Schritten



Selbstreflexion als Schlüssel zur Karriere und Tür zu den Soft Skills

Wie wird Selbstreflexion im beruflichen Kontext bewertet? Der Harvard Business Manager berichtet (Ausgabe 9/2022) von Forschungen, die zeigen, dass regelmäßige Reflexion der Schlüssel zu einer erfolgreichen Karriere ist. Die Autoren gehen sogar noch einen Schritt weiter und behaupten, dass Selbstreflexion nicht nur der Schlüssel zur Karriere ist, sondern auch die Türen zu allen anderen Soft Skills öffnet und damit eine Grundlage für sie bildet.

Das Handelsblatt hat die Ergebnisse einer Befragung zum „Wunsch-Chef“ von Mitarbeitenden veröffentlicht: Die Fähigkeit, die aus Sicht der Befragten eine gute Führungskraft am meisten kennzeichnet, ist die Fähigkeit zur Selbstreflexion.

SELBSTREFLEXIONS-FRAGEN IM BERUFLICHEN KONTEXT

Was hat heute funktioniert, was ist gut gelaufen und was nicht? Was ist für mich erreichbar und was nicht? Was kann ich aus den Dingen, die nicht gut gelaufen sind, lernen? Was ist mein Anteil an den Dingen, die nicht funktioniert haben?

Fünf Trainings-Impulse für Selbstreflexion

01 Selbstreflexion findet in Ruhe und Stille statt

Nur wenn wir nicht durch äußere Reize abgelenkt werden, sind wir in der Lage, uns selbst wahrzunehmen. Anselm Grün: „Du kommst nur zu dir, wenn du still wirst.“ Der Dalai Lama empfiehlt: „Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.“ Schaffen Sie sich tägliche Zeitfenster für Ihre Selbstreflexion.

02 Selbstmitgefühl zeigen

Wenn wir uns unserer ständigen inneren Dialoge bewusst werden, merken wir, wie hart und unfreundlich wir häufig mit uns selbst umgehen. Kristin Neff: „Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund schenken würden.“

03 Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen

Indem wir Feedback zu unserer Wirkung im Außen einholen, vervollständigen wir unser Selbstbild. Der blinde Fleck zeigt, wo wir unbewusste Eigenschaften oder Verhaltensweisen zeigen, die andere wahrnehmen – wir selbst aber nicht.

04 Entwicklungs-Journaling

Björn Migge empfiehlt regelmäßiges Journaling: den persönlichen Entwicklungsweg über Fragen aufzeigen. Beispiele, bezogen auf Verhalten, Emotionen, Gedanken, Bedürfnisse oder Körpergewahrsein: Bin ich zufrieden mit ...? Bin ich unzufrieden mit ...? Habe ich schon erreicht ...? Strebe ich an ...?

05 Stetiges Bewusstsein

So häufig wie möglich sollten wir jeden Tag die Meta-Ebene des Bewusstseins einnehmen und uns selbst, unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten bewusst beobachten. So trainieren wir eine Gewohnheit zur Bewusstheit.

Was das für Nachfolge und KI-Transformation bedeutet

In der Unternehmensnachfolge ist der „blinde Fleck“ eines der größten Übergabe-Risiken: Übergebende und Nachfolgende sehen oft nicht, welchen eigenen Anteil sie an einem Konflikt haben – Kontrollbedürfnis auf der einen, ungeduldige Erwartungen auf der anderen Seite. Die Frage „Was ist mein Anteil an der Situation?“ ist genau die Frage, die in eskalierten Nachfolgeprozessen zu selten gestellt wird. Aus meiner Begleitungsarbeit weiß ich: Ein echter Stimmungswechsel im Gespräch – langsames Tempo, wirkliches Zuhören – stellt sich bei beiden Seiten gleichzeitig ein, nie nur bei einer. Er lässt sich nicht erzwingen, nur ermöglichen. Das gilt für Resonanz genauso wie für Selbstreflexion: Beide beginnen mit der beurteilungsfreien Meta-Ebene.

In der KI-Transformation gilt: Ein KI-System kann Fremdwahrnehmung liefern – Daten, Muster, Auswertungen über andere. Was es nicht liefern kann, ist Selbstwahrnehmung. Die Meta-Ebene, aus der jemand auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln schaut, bleibt eine zutiefst menschliche Fähigkeit. Je mehr Arbeit an KI-Systeme delegiert wird, desto mehr wird Selbstreflexion zur eigentlich unterscheidenden Führungskompetenz – nicht als Gegensatz zur KI, sondern als das, was sie strukturell nicht ersetzen kann.

Message-to-Go

Selbstreflexion ist eine zentrale Fähigkeit, um sich weiterzuentwickeln. Nur wenn wir den Weg nach innen gehen und unser Denken, Fühlen und Handeln bewusst wahrnehmen und hinterfragen, können wir mehr über uns selbst erfahren und uns besser verstehen. Persönlichkeitsentwicklung beginnt mit der Selbstreflexion.

Mehr zu Mensch führt. Maschine dient. →

[nicorolli.de/ki-transformation-mittelstand](https://www.nicorolli.de/ki-transformation-mittelstand)

Quellen: Robert Betz, YouTube. – Kristin Neff, Selbstmitgefühl, Kailash Verlag. – „Schmetterling und Taucherglocke“ (Filmtrailer). – Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden, Kailash Verlag. – Vera Birkenbihl, YouTube. – Harvard Business Manager, Die verborgene Kraft der Selbstreflexion, Ausgabe 9/2022. – Björn Migge, Handbuch Coaching und Beratung, Beltz Verlag.