

Reflexion: Wo stehe ich und wo will ich hin?



Name:

Date:



Wo stehe ich und wo will ich hin?

Dieses Arbeitsblatt lädt Sie dazu ein, über Ihre Erfahrungen nachzudenken. Die Reflexion hilft, Ihre Entwicklung sichtbar zu machen und klare nächste Schritte abzuleiten.

Ziel ist es, Ihre eigenen Stärken und Herausforderungen zu erkennen und daraus persönliche Entwicklungsschritte abzuleiten.

Denken Sie über verschiedene Lebensbereiche nach, wie z. B. Arbeit, Freizeit, Gesundheit, Beziehungen oder persönliche Entwicklung. Welche Themen oder Ziele waren Ihnen in der Vergangenheit wichtig und wie haben sie sich im Laufe der Zeit verändert? Erstellen Sie eine Übersicht (z. B. als Liste oder Mindmap) und reflektieren Sie: Was sagt diese Entwicklung über Ihre persönlichen Werte, Erfahrungen und Prioritäten aus?

Reflexion: Wo stehe ich und wo will ich hin?



Name:

Date:



Arbeitsauftrag

Sehen Sie sich die Infografik an und **beantworten** Sie die Fragen. Seien Sie ehrlich mit sich selbst.

Reflexion

1



Ehrlichkeit

Ehrlichkeit ist entscheidend. Schwächen zeigen ohne Angst vor Bewertung.

2



Tiefe Analyse

Gehen Sie über Beschreibungen hinaus. Fragen Sie nach dem Warum und Wie.

3



Perspektivwechsel

Betrachten Sie Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln.

4



Werte verknüpfen

Verbinden Sie Reflexion mit Ihren Werten und Zielen für mehr Bedeutung.

5



Konsequenzen ziehen

Leiten Sie konkrete Schritte aus Ihrer Reflexion ab.

6



Entwicklung

Reflexion fördert Wachstum und Lernen, nicht Selbstkritik.

Reflexion: Wo stehe ich und wo will ich hin?



Name:

Date:

 **Wie geht es mir mental und emotional im Moment?**

 **Welche Gewohnheiten belasten meine Gesundheit?**

 **Wie kann ich im Arbeitsalltag kleine Pausen oder Entspannungsmomente einbauen?**

Reflexion: Wo stehe ich und wo will ich hin?



Name:

Date:



Arbeitsauftrag

Denken Sie an eine Situation, die Sie **beschäftigt** hat, und beantworten Sie dann die Fragen aus der Tabelle.

Füllen Sie die Tabelle aus.

Fragen	Ihre Notizen
Wie definieren Sie Ihre Arbeitsmoral?	
Welche Kriterien verwenden Sie, um Ihre Arbeitsmoral zu beurteilen?	
Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf Ihre Arbeitsmoral?	
Welche Emotionen und Motivationen beeinflussen Ihre Arbeitsmoral?	
Wie können Sie Ihre Arbeitsmoral in der Zukunft verbessern?	

