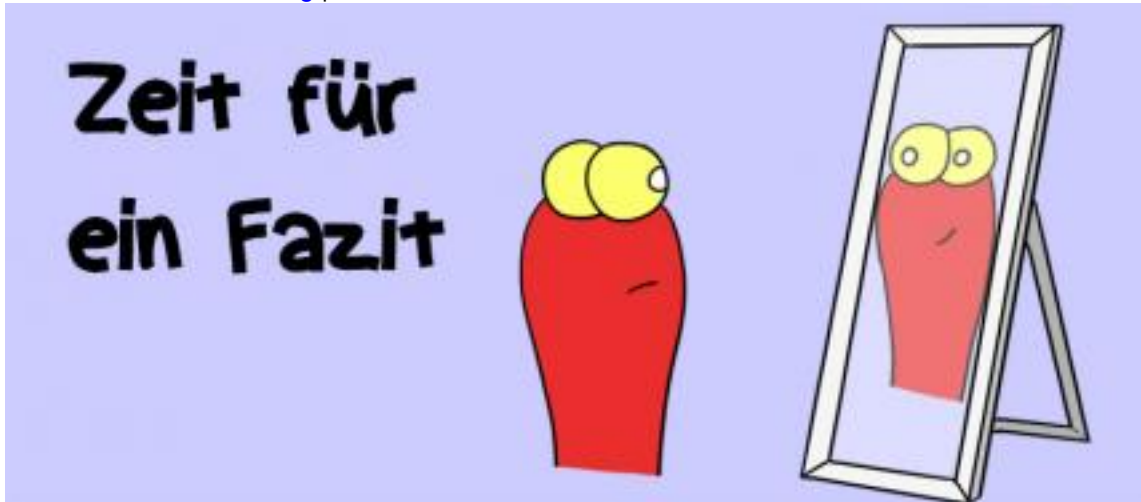


Reflexion: wie schaut Ihr Jahresrückblick für 2018 aus?

von [Jan Schmidt-Gehring](#) | 21.12.2018



Ohne Reflexion keine Veränderungen im Innen wie Außen!

Die letzten Tage des Jahres 2018 sind bereits in greifbare Nähe gerückt. Weihnachten steht unmittelbar vor der Tür und bis zum Jahreswechsel samt Silvesterfeierlichkeit ist es auch nicht mehr lange hin. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren! Hier noch die letzten Deko-Abstimmungen vornehmen, da noch den Reservierungsplan für das Restaurant passend machen, die Mitarbeiter-Einsatzplanung ausarbeiten, die Gesamtabläufe für die Festtage mit den Abteilungen nochmals durchsprechen, die letzten Weihnachtsfeiern abwickeln und, und, und. Eine Zeit, die gerade in der Hotellerie und Gastronomie nochmals von jedem alles abverlangt. Und wenn alles vorbei ist und das neue Jahr mit „Prosit Neujahr“ eingeläutet wurde, ist wieder alles auf „Null“ gestellt und der normale Wahnsinn beginnt von vorne. Zeit für ein Fazit – eine Selbst-Reflexion.

Und was bleibt bei Ihnen an Erkenntnissen aus dem Jahr haften?



Reflektieren (fotolia/Tommaso Lizzul)

Nicht selten wird weiter gemacht wie bisher, ganz nach dem Motto: „Immer weiter so. Hat doch eigentlich ganz gut funktioniert“. In der Regel kommt bei einer solchen Einstellung eines zu kurz: Über das bisherige Tun und sich selbst in einem Jahresrückblick tiefgründiger zu reflektieren. Dabei ist es so wichtig, sich mindestens einmal im Jahr mit den Geschehnissen aus zwölf Monaten auseinanderzusetzen.

Warum?

Eine bewusste Reflexion benötigen wir, um zu lernen, um Fehler nicht zu wiederholen, um Sinn und Unsinn unseres Handelns zu überdenken und um wiederkehrende Themen in der Tiefe zu verstehen und bewusst anzugehen, Ziele und Wünsche bewusst zu machen und neu zu justieren. Wenn wir das nicht tun, geben wir über kurz oder lang das Steuerrad unseres Lebens aus der Hand. Dann kommen wir mehr und mehr in Abläufe hinein, bei denen wir überwiegend reagieren statt selbstbestimmend zu agieren. Wir werden zu einer Erledigungsmaschine, die sich auf momentane, dringende Entscheidungen beschränkt, ohne dabei die damit weitreichenden Folgen und Konsequenzen unseres Tuns im Inneren und Äußeren unmittelbar abschätzen zu können.

Dagegen bietet der bewusste Prozess des Loslassens bzw. des Reflektierens die wichtige Eigenschaft, das bisher Erlebte zu verdauen, um dem Unbewussten Ideen produzieren zu lassen und um all das, was wir erlebt haben, auch verarbeiten zu können. Wenn sich der Mensch nicht ab und zu eine Zeit von Ruhe und Reflexion gönnt, ist er auf Dauer nicht kreativ. Kreativität lässt sich nicht willentlich und mit aller Macht herbeiführen. Kreativität bedeutet Erschaffen von Neuem und es dann geschehen lassen. Es stellt sich erst ein, wenn der Geist entspannt ist und die Phantasie umherschweifen kann. Wenn sich dafür keine Zeit genommen wird, produziert der gestresste Geist immer die gleichen Gedanken, die letztendlich auch immer zu denselben Ergebnissen führen. Ein Indikator dafür sind meist Aussagen von Betroffenen, dass sich im Leben nichts verändert hat und immer wieder dieselben, leidigen Themenfelder auf dem Silbertablett präsentiert werden. Das Leben schreibt eben seine eigenen Gesetze, ob man will oder nicht.

Neue Impulse finden sich durch andere Maßnahmen als bisher



In Ruhe reflektieren (fotolia/kristina rütten)

Wenn wir in Zeiten von Digitalisierung, der Verdichtung von Arbeitsprozessen und den damit verbundenen Anforderungen und Herausforderungen im Arbeits- wie auch Privatleben nicht in dem eigenen Hamsterrad gefangen bleiben wollen, sind die bisherigen Lösungsversuche auf anderen Wegen zu suchen als bisher. Um sich auf einen anderen Weg wie bisher machen zu können, sind erst einmal die richtigen Weichen zu stellen. Ein erster Schritt könnte sein, einmal im Jahr, vorzugsweise am Ende eines alten oder zu Beginn eines neuen Jahres, eine Art „Jahres-Reflexion“ durchzuführen. Und zwar für ein paar Stunden an einem Ort, an dem man ungestört und frei von jeglichen Ablenkungen ist. Mit diesen Vorkehrungen schaffen Sie sich einen Rahmen, um sich intensiv und ehrlich mit den nachfolgenden Fragen auseinander setzen zu können, um daraus für Sie adäquate Veränderungsprozesse ab- bzw. einleiten zu können. Hierzu sollten die Gedanken nicht nur im Kopf bewegt, sondern auch schriftlich festgehalten werden.

Frage 1: Was habe ich alles in diesem Jahr erlebt, gemacht oder getan, auf das ICH wirklich stolz sein kann?

Hierbei zählen alle Ereignisse, Ergebnisse und Dinge, die für Sie eine ganz besondere Bedeutung gehabt haben. Herausforderungen, die Sie in den letzten Monaten angegangen sind. Aufgaben, die Sie schon lange vorgenommen haben und endlich gelöst haben. Gewohnheiten, die Sie sich positiv angewöhnt haben. Hilfreich hierbei ist zudem, wenn einem nicht gleich etwas einfällt, den Kalender der letzten Monate durchzublättern, Fotos anzuschauen, alte Nachrichten zu lesen, um sich wieder der positiven Erlebnisse ins Bewusstsein zu holen. Ein Jahr ist lang und so ist auch klar, dass nicht alle positiven Ereignisse gleich im Kopf parat stehen. Und wenn dann die Liste auf dem Blatt Papier länger wird, sieht man schwarz auf weiß, wieviel herausragende Sachen einem in einem Jahr so wiederfahren sind! Es sind auch die kleinen Dinge, die ihre Aufmerksamkeit finden sollten. Es ist schön, auf diese Fülle schauen zu können, oder?

Frage 2: Was hat sich in einem Jahr für mich geändert?

Hier werden die fünf Bereiche

- Beziehung (Partnerschaft, Familie, Freunde)
- Gesundheit & sportliche Aktivität
- Arbeit & persönliche Mission & Vision
- Lebensstil
- Gefühle & Mindset

aus den letzten 12 Monaten von Ihnen durchleuchtet.

Können Sie sich noch daran erinnern, wo Sie vor einem Jahr standen? Was hat sich für Sie persönlich seitdem in Bezug auf die einzelnen Punkte verändert?

Weitere unterstützende Fragen, die Ihnen bei der Beantwortung der obigen Fragen helfen sollen, können sein:

- Habe ich ein Umfeld, das mich glücklich macht?
- Was gibt mir mein Körper für eine Rückmeldung?
- Mache ich regelmäßig Sport und esse ich regelmäßig und gesund?
- Macht mir mein Job Spaß? Was sind meine beruflichen Ziele (gewesen)?
- Habe ich mich durch Weiterbildungen inspirieren lassen, die mir für mein Vorhaben hilfreich waren/sind?
- Stehe ich zu mir und meinen Werten?
- Wie fühle ich mich im Vergleich zu letztem Jahr um diese Zeit?
- Unterstützen mich meine Gedanken, spornen sie mich weiterhin an oder ziehen sie mich runter?

Nicht selten kommt es bei der Beantwortung der Fragen bereits zu persönlichen Veränderungswünschen, die in Frage 3 direkt weiter verarbeitet werden können.

Frage 3: Welche Fehler habe ich gemacht bzw. wo war ich nicht ehrlich zu mir selber und welche folgerichtigen Schlüsse kann ich daraus ziehen?

Fehler zu machen, gehören zum Leben dazu. Fehler sind großartige Lehrmeister, die gehört und gesehen sein wollen. Versucht man diese zu übergehen oder zu vertuschen, werden sie einen solange verfolgen, bis man sich damit auseinandergesetzt hat. Deshalb gilt es sich damit nochmals in Verbindung zu bringen und sich ehrlich zu hinterfragen: Welche Erkenntnisse habe ich aus den Fehlern gewinnen können, die mich weiter bringen und die in Zukunft unbedingt berücksichtigt werden sollten?

Es geht darum, aus den Lektionen zu lernen, die uns im Laufe des Jahres begegnet sind, um daraus wiederum passendere Lösungen als bisher finden zu können. Vor allem fällt es uns in einem solchen Jahresrückblick mit etwas zeitlicher Distanz viel einfacher, die Lektion zu erkennen und uns für neue Entscheidungswege einzustehen.

Damit die Altlasten aus den letzten Monaten nicht mit ins neue Jahr genommen werden, ist die vierte und letzte Frage sehr entscheidend:

Frage 4: Was bin ich bereit in meinem Leben loszulassen?



Loslassen (pixabay/pixel2013)

Bei dieser Frage geht es darum, die bisherigen Altlasten abzuwerfen und mit freien Gedanken und neuem Tatendrang ins neue Jahr zu starten.

In unserem täglichen Tun sammelt sich so einiges an „Gedanken-Müll“ an. Diese Dinge, wie z.B. unerledigte Aufgaben, negatives „Kopf-Kino“ etc. verstopfen unseren Lebensfluss und binden unnötig wertvolle Energie. Was gibt es an Themen, die schon seit Wochen, Monaten oder Jahren von Ihnen erledigt sein wollten, aber Sie sie einfach nicht angegangen sind? Was hindert Sie daran, es zum Abschluss zu bringen? Um welche Punkte handelt es sich und bis wann können diese Themen abgearbeitet werden?

Oder aber, lassen Sie sie einfach los! Sie erschweren Ihnen klare Gedanken sowie Entscheidungen im Kopf zu fassen und ziehen Ihnen wertvolle Energie ab. Hatten Sie wirklich vor, es umzusetzen? Wenn nein, dann verbrennen Sie diese Gedanken/Themen innerlich in Ihrem Kopf!

Welche bisherigen Emotionen können Sie getrost beiseitelegen? Welchen Zorn, welche Ärgernisse, welche Wut, welche Verletzungen schleppen Sie noch mit sich herum? Wo schwelen noch Konflikte oder Schuldgefühle? Wäre es nicht jetzt der richtige Zeitpunkt, auch dies zu klären und eventuell ganz loszulassen? Vergeben Sie sich und anderen, soweit es Ihnen möglich ist.

Fazit zur Selbst-Reflexion



Reflexion: Kraft tanken (fotolia/Daniel Ernst)

Mit dieser Art von geistiger und mentaler Entgiftungskur werden Sie feststellen, was Sie alles an unnötigem Ballast mit sich herumgeschleppt haben. Sie werden spüren, was es mit Ihnen gemacht hat und wie Sie sich danach befreiter und unbeschwerter fühlen werden. Es werden sich neue Erkenntnisse auftun, die Ihnen neue Möglichkeiten bieten werden, mit neu gewonnener Kraft und mentaler Stärke in Ihrem Leben einen großen Schritt weiter zu kommen. Es werden sich auf wundersame Weise neue Weggabelungen zeigen, die Ihnen den Weg zur Erfüllung Ihrer Wünsche und Visionen erleichtern werden.

Hierzu schließt sich eine weiterführende Frage an, die ich Ihnen gerne mit auf Ihren weiteren Weg geben möchte:

„Wer könnten Sie sein, wenn Sie sich von Ihren schwächenden Geschichten bzw. Themen verabschieden würden?“

Mit den neu gewonnen (Selbst-) Erkenntnissen und einer klareren Sicht durch Ihre Lebensbrille, können Sie die ersten Gehversuche im neuen Jahr mal anders beginnen als bisher. Was soll schon passieren? Freuen Sie sich auf das, was Neues hinzukommen darf!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, einen erfolgreichen Jahresabschluss sowie einen guten Rutsch in ein glückliches, gesundes und erfülltes Jahr 2019!

**Herzlichst,
Ihr Jan Schmidt-Gehring**

Über den Autor



[Jan Schmidt-Gehring](#)

Jan Schmidt-Gehring's Schwerpunkte in der strategischen und operativen Hotelberatung: Positionierung, Qualitätsmanagement, Personalmanagement, F&B-Management, Hotel-Interim-Management

[> Alle Blogbeiträge dieses Autors](#)

Jan Schmidt-Gehring eine E-Mail senden

[jan.schmidt-gehring \[at\] unternehmer-manufaktur.de](mailto:jan.schmidt-gehring[at]unternehmer-manufaktur.de)

Source URL: <https://www.unternehmermanufaktur.com/blog/selbst-reflexion-jahresueckblick-reflektieren>