

fokus | Ich-Stärke

Reflexion (lat. reflectere „zurückwenden“) bedeutet nachdenken, überlegen und ist die Fähigkeit, eine Erfahrung Revue passieren zu lassen, sie dabei unter verschiedenen Gesichtspunkten zu beleuchten, um Erkenntnisse aus ihr zu gewinnen. Als das „Zurückbiegen des Geistes auf sich selbst“, richtet Reflexion den Fokus von außen nach innen und stellt die innere Erfahrung und Wahrnehmung in das Zentrum. Reflexion ist wesentlich für einen tiefen Entwicklungsprozess, um mit dem inneren Erleben in Kontakt zu kommen, sich zu erkennen, um weiter zu kommen. Reflexion dient der Überprüfung von Situationen, Ergebnissen oder Fragestellungen sowie der kritischen Selbstbetrachtung. Reflektierte Menschen sind in jeder Beziehung entscheidungsstärker und wirksamer...

Ein paar Selbstreflexionsfragen aufbauend auf den Fokus-Artikel „Das starke Ich“

<http://sichtart.at/das-starke-ich>

Betrachten Sie das Kunstwerk und notieren Sie Assoziationen zu folgenden Fragen:

- Was löst das Bild bei Ihnen aus?
- Welche Bedeutung haben diese Assoziationen für Sie ganz persönlich?
- Was zeigen Sie selbst nach außen? Welche Ihrer Stärken sind im Außen/ für andere sichtbar?
- Was zeigen Sie nicht/ bleibt für andere verborgen?
- Welche Erkenntnisse im Bezug zu „Was zeige ich – Was zeige ich nicht“ haben Sie?
- Welches Entwicklungspotenzial ist in Ihnen vorhanden?



Lorenzo Lippi, Die Nachahmung als gemeinsames Prinzip der Künste, Musée des Beaux Arts

Sie möchten diese Reflexion nachbesprechen? Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an mich wenden > elisabeth.sechser@sichtart.at | +436766103913
Unseren **Focus-Artikel**, **Literaturhinweise** und weitere **Kompetenzblätter** finden Sie auf www.sichtart.at/blog