

# Booklet



## Übungen zur Selbstreflexion

Manfred J. E. Stockmann

# Willkommen

*Zu den wichtigsten Führungs-Skills, um gesunde Führung in die Umsetzung zu bringen, zählt die Selbstreflexion.*

Neben Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Resilienz, kommt der Fähigkeit zu aufrichtiger Selbstreflexion die wichtigste Rolle zu.

Den eigenen (Gemüts-)Zustand auch in herausfordernden Situationen aus einer neutralen Beobachterrolle wahrnehmen zu können und darauf besonnen reagieren zu können, das ist schon die hohe Schule. Dann wird jedes Gefühl zu einem Botschafter

oder Wächter über einen Zustand, der im Moment eine Störung aufweist und Beachtung erfordert. Nicht verdrängen oder bei Seite schieben, sondern aktives Nutzen zur Entscheidungs- und Maßnahmenfindung.

Dafür hab ich Dir hier einige einfache, aber wirkungsvolle Übungen zusammengestellt, mit denen Du Deine Selbstreflexion trainieren kannst.

*Manfred Stockmann*



# ÜBER MANFRED J. E. STOCKMANN

Manfred J. E. Stockmann kann auf rund 30 Jahre Erfahrung im Customer Service Umfeld bauen. Er arbeitet als Change-Begleiter für Organisations- und Führungskräfte-Entwicklung. Er vereint klassische Business-Methoden, systemische Organisations-Entwicklung und Erkenntnisse aus Psychologie, Kognitions- und Neurowissenschaften mit fernöstlichen Weisheiten und spiritueller Bewusstheit. Mit seinem Team begleitet er Unternehmer\*innen und Führungskräfte dabei, sich in den neuen Arbeitswelten gut zu rechtfinden, zu gesundheitsförderlicher Führung zu kommen sowie ihre Organisationen zukunftsfähig auszurichten.

KONTAKT  
Shuhari GmbH  
Werner-von-Siemens-Straße 5a  
82140 Olching bei München

Mail: [office@shuhari.gmbh](mailto:office@shuhari.gmbh)  
Web-Kontakt: <https://shuhari.gmbh/kontakt>  
LinkedIn: <https://linkedin.com/in/manfred-stockmann>

# ZIELE DES KURSES

## 01

### Tägliches Reflexions-Journal

Ein ideales Ritual den Tag abzuschließen und Revue passieren zu lassen.

## 02

### Feedback-Schleifen aktiv einfordern

Durch regelmäßiges Feedback bekommst du eine ergänzende externe Perspektive.

## 03

### Die “Stop-Check-Go”-Methode

Bewusstes Innehalten verschafft dir Zeit und Raum, um überlegt zu reagieren.

## 04

### Wöchentliche Reflexionsfrage

Das ist eine gute Möglichkeit dir einen Bereich für gezielte Veränderungen vorzunehmen.

## 05

### Atempause während des Tages

Achtsames Atmen hilft dir, dich zu zentrieren und zu fokussieren.

## 06

### Der “Drei Perspektiven”-Ansatz

Verschiedene Sichtweisen fördern einen ganzheitlicheren Blick auf Situationen.

## 07

### Dankbarkeitsreflexion

Dankbarkeit führt zu Ausgeglichenheit, Erdung und Wohlbefinden.

Diese kleinen Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und fördern ein kontinuierliches Bewusstsein für das eigene Verhalten. Sie unterstützen dabei, achtsamer und bewusster zu führen und die eigene Selbstreflexion zu stärken.

# TÄGLICHES REFLEXIONSJOURNAL

***Ein ideales Ritual den Tag abzuschließen und Revue passieren zu lassen.***

Nimm Dir am Ende des Tages 5-10 Minuten Zeit, um über die Ereignisse des Tages nachzudenken. Schreibe drei Fragen auf:

- Was ist heute gut gelaufen / mir heute gut gelungen?
- Was hätte ich anders machen können (und wie)?
- Welche Emotionen habe ich heute gespürt und warum? (Wann, in welchem Zusammenhang, wie ging es mir dabei?)

Diese Übung hilft dir, Muster im eigenen Verhalten zu erkennen und dich schrittweise zu verbessern. Durch das schriftliche Festhalten vertiefst du deine Einsichten und entwickelst mehr Bewusstsein für deine Handlungen. Idealerweise legst du dir dafür ein schönes Notizbüchlein zu, mit dem du die Wertigkeit deiner Gedanken und des Rituals unterstreichst.

*Notizen*


## Beispiele für Reflexionsfragen über einen gelingenden Tag:

Ich habe vor über 10 Jahren bei einem Seminar im Benediktiner-Kloster St. Ottilien folgende fünf Fragen für mich mitgenommen, mit denen ich meinen Tag reflektiere.

- Wofür bin ich (besonders heute) in meinem Leben dankbar?
- Was habe ich heute Neues dazugelernt?
- Was habe ich mir heute Schönes/Gutes gegönnt?
- Was habe ich heute für meine Gesundheit getan?
- Was habe ich heute Gutes für andere getan?

Bei der Beantwortung dieser Fragen geht es nicht darum, dass es sich immer um große und bedeutende Dinge handelt. Die Übung bringt mich dazu, auf viele kleine Dinge in meinem Alltag zu achten, sie wahrzunehmen und mich am Abend daran zu erinnern. Die Beantwortung zaubert mir meist ein Lächeln ins Gesicht und lässt ein wohliges Gefühl durch den Körper strömen.

Und etwas umformuliert lassen sie sich auch nutzen, um einen Blick auf den kommenden Tag zu richten. Dies ergänzend zur Planung von Aufgaben, da sie eine andere, persönliche Qualität in meinen Tag bringen, die mich, egal wie voll mein Tag ist, auch an mich denken lässt.

## Notizen



# FEEDBACK-SCHLEIFEN AKTIV EINFORDERN

***Durch regelmäßiges Feedback bekommst du eine ergänzende externe Perspektive.***

Plane regelmäßig kurze Gespräche mit einem vertrauenswürdigen Kollegen oder einem Teammitglied ein, in denen du um offenes Feedback zu deiner Führung bittest. Eine einfache Frage wäre: „*Wie hast du meine Kommunikation und Entscheidungen in der letzten Woche erlebt?*“

Durch regelmäßiges Feedback erhältst du eine externe Perspektive und kannst dein Verhalten aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Dies fördert kontinuierliches Wachstum und zeigt dem Team, dass du offen für Entwicklung und Veränderung bist.

## Notizen


# DIE “STOP-CHECK-GO”-METHODE

***Bewusstes Innehalten verschafft dir Zeit und Raum, um überlegt zu reagieren.***

Nimm dir bewusst Zeit, um innezuhalten, bevor du auf eine schwierige Situation reagierst. Dabei kannst du die „Stop-Check-Go“-Methode anwenden:

- **Stopp:** Halte kurz inne, bevor du reagierst. (Zwei, drei Atemzüge genügen oft, um den nötigen Abstand zu bekommen.)
- **Check:** Überlege, warum du gerade so fühlst und wie deine Reaktion auf andere wirken könnte.
- **Go:** Entscheide bewusst, wie du reagieren möchtest.

Diese Übung hilft dir, impulsive Reaktionen zu vermeiden und bewusstere, überlegte Entscheidungen zu treffen.

*“Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.” (Stephen Covey)*

*Notizen*


NICHT DIE  
GLÜCKLICHEN  
SIND DANKBAR.  
ES SIND DIE  
DANKBAREN, DIE  
GLÜCKLICH SIND.

Francis Bacon

# WÖCHENTLICHE REFLEXIONSFRAGE

***Das ist eine gute Möglichkeit dir einen Bereich für gezielte Veränderungen vorzunehmen.***

Wähle eine spezifische Frage, auf die du dich eine Woche lang konzentrierst, zum Beispiel: „*Wie habe ich diese Woche auf Stress reagiert?*“ oder „*Habe ich die Bedürfnisse meines Teams klar wahrgenommen?*“

Durch den wöchentlichen Fokus auf eine konkrete Frage vertiefst du deine Selbstwahrnehmung in einem bestimmten Bereich und förderst gezielte Verbesserungen. Es spricht auch nichts dagegen, den Fokus auf einen Bereich über zwei bis vier Wochen auszudehnen, wenn du merkst, dass da Potenzial für dich steckt. Doch dann solltest du den Bereich wechseln. Du kannst ja in zwei, drei Monaten nochmals darauf zurückkommen, wenn du noch Bedarf hast.

## Notizen


# 05 ATEMPAUSEN WÄHREND DES TAGES

***Achtsames Atmen hilft dir, dich zu zentrieren und zu fokussieren.***

Setze dir während des Tages Erinnerungen, um kurze Pausen einzulegen (2-3 Minuten), in denen du bewusst tief durchatmest und darüber nachdenkst, wie du dich in diesem Moment fühlst. Frage dich: „Was ist gerade wirklich wichtig?“

Diese kurzen Reflexionsmomente helfen dir, während des Arbeitstages deine Emotionen und Gedanken zu ordnen und klarer zu handeln, statt impulsiv zu reagieren.

Mein Achtsamkeits-Gong im iPhone erinnert mich zwei mal in der Stunde daran, darauf zu achten, wie ich gerade atme, wie ich sitze, welche Gedanken sich eingeschlichen haben usw.. Für mich hat sich dann eine Minute bewusstes Atmen und Zentrieren als gut erwiesen. Wobei ich auch andere Anker (Reize) für mich institutionalisiert habe, die mich immer wieder zurück in meinen Atem bringen.

## Notizen


# DER “DREI PERSPEKTIVEN”-ANSATZ

***Verschiedene Sichtweisen fördern einen ganzheitlicheren Blick auf Situationen.***

Die Übung der “Drei Positionen” oder “Drei Perspektiven” ist eine bewährte Intervention, wenn du mit einer schwierigen Situation konfrontiert bist. Übe, die Situation aus drei Perspektiven zu betrachten. Dazu kannst du dir am Boden drei Markierungen hinlegen und jeweils physisch die Position einnehmen, um so auch den Perspektivenwechsel erlebbar zu unterstützen.

- **Deine eigene:** Wie erlebe ich die Situation?
- **Die des Gegenübers:** Wie könnte die andere Person die Situation erleben?
- **Die neutrale Beobachter-Perspektive:** Wie würde ein unbeteiligter Dritter diese Situation sehen?

Diese Übung trainiert deine Fähigkeit zur Empathie (Gefühle wahrzunehmen ist ausdrücklich erwünscht) und hilft, objektiver auf Situationen zu schauen, anstatt nur von deinen eigenen Gefühlen und Gedanken geleitet zu werden.

*Notizen*


# 07 DANKBARKEITSREFLEXION

***Dankbarkeit führt zu Ausgeglichenheit, Erdung und Wohlbefinden.***

Am Ende eines jeden Tages oder einer Arbeitswoche kannst du eine kurze Reflexion durchführen, bei der du dir drei Dinge überlegst, für die du dankbar bist – in deinem privaten oder beruflichen Leben.

Diese Übung fördert eine positive Einstellung und stärkt deine Fähigkeit, auch in stressigen Phasen den Fokus auf das Wesentliche und Erfreuliche zu behalten. Idealerweise legst du dir dafür ein schönes Notizbüchlein zu, mit dem du die Wertigkeit deiner Gedanken und des Rituals unterstreichst.

*Notizen*

## Notizen



Wer noch grün ist, kann wachsen.  
Wer sich bereits reif denkt,  
beginnt schon zu faulen.  
- René Borbonus -

# Worträtsel

*Zum Kopflüften...*

Was nimmst du von diesem Thema mit?

W	I	N	P	E	R	F	E	D
I	G	U	T	E	S	R	D	B
S	E	S	P	N	S	E	A	A
S	F	O	R	E	D	U	A	E
E	Ü	O	R	R	B	N	R	E
N	H	R	E	G	A	D	A	R
O	L	A	B	I	R	E	D	O
R	A	R	A	E	A	D	B	B
E	D	M	O	N	E	M	U	T

# WEITERE ANGEBOTE

Für die eigene (Karriere-)Entwicklung und das Gestalten von Veränderungsprozessen gibt es hier eine Auswahl an aktuellen Programmen.

01

## MEIN LEBENSRAD KOMPAKT-ONLINE -KURS

Reflexion zu den eigenen Lebensfeldern mit Anleitung für eine Roadmap zur persönlichen Weiterentwicklung.

[ZUM KURS](#)

02

## MEINE 5 ANTREIBER KOMPAKT-ONLINE-KURS

Reflexion zu den inneren Antreibern und Stressoren mit Übungen zum konstruktiven Umgang mit ihnen.

[ZUM KURS](#)

03

## SHAOLIN-STRATEGIE SOUVERÄN UND FÜHRUNGSSTARK

Online-Coachinar mit Live-Sessions zur Entwicklung souveräner Führungskraft. 2x12 Wochen

[ZUM COACHINAR](#)



shuhari4life Kompakt-Online-Kurs

## MEIN LEBENSRAD



shuhari4life Kompakt-Online-Kurs

## MEINE 5 ANTREIBER

ERKENNE DIE ABZWEIGUNG ZU HOCHLEISTUNG ODER BURNOUT



# Bereit für eine Veränderung?

## Personal Mentoring Program

Individuelle, persönliche Begleitung auf deinem Weg.

Erkenne deine Sehnsucht. Finde deine Erfüllung.

Wir begleiten dich zu deinem Thema, ob privat oder beruflich, intensiv, individuell, transformierend.

**ZUM MENTORING**



*Wenn du schnell gehen willst, gehe alleine. Doch wenn du weit gehen willst, gehe mit anderen.*

*Wenn du ins Unbekannte aufbrichst, wähle die richtigen Gefährten.  
(erweitertes afrikanisches Sprichwort)*



# MÖCHTEST DU UPDATES ZUM THEMA ERHALTEN?

*Dein 14-tägiger Inspirations-Impuls immer Samstagmorgen.*

Im zweiwöchentlich erscheinenden Inspirations-Impuls behandle ich jeweils ein Thema zu persönlicher Entwicklung, Selbstführung, Überwindung eigener Grenzen und mentaler Stärke. Wissenschaftlich belegt und manchmal mit spiritueller Note.

[ZUM INSPIRATIONS-IMPULS](#)