



# BLOG

ZU WIFIWIEN.AT

SUCHE ...

## SELBSTREFLEXIONSFÄHIGKEIT – EINE WICHTIGE ZUKUNFTSKOMPETENZ!

Veröffentlicht von **Gastautor** | Apr 23, 2024 |  
Allgemein



### LETZTE BEITRÄGE



**Selbstreflexionsfähigkeit – eine wichtige Zukunftskompetenz!**  
Apr 23, 2024 |  
Allgemein



**Nachfrage am WIFI Business Talk: Barbara Plosky**  
Apr 15, 2024 |  
Allgemein, HR-News, Management



Wir verwenden Cookies, um die Zugriffe auf unserer Webseite zu analysieren und Funktionen für soziale Medien anbieten zu können.

Zustimmen

Mehr Infos

**Was verstehen wir genau unter Selbstreflexion, welche Relevanz und welchen Nutzen hat diese Kompetenz? Wie geht man bei Selbstreflexion vor und welche Methoden sind hilfreich? In einer herausfordernden, ungewissen und komplexen sogenannten VUCA-Zukunft voller Überraschungen wird uns künstliche Intelligenz diese entwicklungsnotwendige Fähigkeit noch länger nicht abnehmen – hoffentlich! VON PETER BIRNSTINGL**

In der Lage zu sein, sich selbst bewusst zu beobachten, über sich selbst, also über das eigene Verhalten, die eigenen Emotionen, die eigene Haltung auf einer Metaebene nachzudenken ist eine wertvolle Fähigkeit, die mehr Bewusstheit über sich selbst schafft und damit eine nachhaltige Selbst- und Weiterentwicklung ermöglicht.



**WAS VERSTEHT MAN UNTER**



### Souverän im Rampenlicht

Apr 9, 2024 | Allgemein, Management und Führung



### Moderation als Schlüssel zur erfolgreichen Führung

Apr 8, 2024 | Allgemein, Karriere, Management und Führung



### Nutzen und Risiken der KI im Projektmanagement

Apr 3, 2024 | Allgemein, Management

## SCHLAGWÖRTER

Agilität

Wir verwenden Cookies, um die Zugriffe auf unserer Webseite zu analysieren und Funktionen für soziale Medien anbieten zu können.

Zustimmen

Mehr Infos

Führungskräfte. So findet sie beispielsweise auch im Projektmanagement-Kompetenzkatalog der ICB4/IPMA (Individual Competence Baseline/IPMA) ihren Niederschlag. Unter dem Kompetenzelement „Selbstreflexion und Selbstorganisation“ (Persönliche und soziale Kompetenzelemente, 2.01) wird sie wie folgt definiert: „Selbstreflexion ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Verhaltensweisen, Vorlieben und Werte sowie deren Einfluss zu erkennen, zu reflektieren und zu verstehen.“

## WARUM SELBSTREFLEXION WICHTIG IST UND WAS SIE ERMÖGLICHT

- Selbstbeobachtung und Selbstreflexion ermöglichen eine erhöhte Bewusstheit für Selbstwahrnehmung.
- Selbstreflexion macht unser Handeln und unsere Emotionen kontrollierbarer und steuerbarer.
- Man kann Gefühle und Emotionen aus einer anderen Perspektive und mit emotionalem Abstand bewusster wahrnehmen, beobachten und beschreiben.
- Durch regelmäßige Selbstreflexion lernt man sich selbst besser kennen und mit sich selbst besser umzugehen.
- Da die Unterdrückung bzw. Verdrängung von Emotionen krank machen kann, führt Selbstreflexion auch zu Entspannung und Gelassenheit.
- Es ist eine Art Psychohygiene für unsere Gesundheit in einer turbulenten VUCA-Zukunft (VUCA ist ein Acronym für eine Umwelt, die volatile-uncertain-complex und ambiguous ist).
- Diese Fähigkeit ist aber auch bei der Vorbereitung für Bewerbungsgespräche und insbesondere bei der Selbsteinschätzung im Rahmen von Assessments sehr hilfreich.

Ausstellung

Berufsakademie

Bilanzbuchhaltung

Bildungsberatung

Buchhaltung

Business Breakfast

Börse

Corona

Dekoration

Digitalisierung

Distance Learning

eLearning

Ernährung

Fehler

Finanzakademie

firmeninterne Trainings

Führung

Gesundheit

Hochzeit



Wir verwenden Cookies, um die Zugriffe auf unserer Webseite zu analysieren und Funktionen für soziale Medien anbieten zu können.

Zustimmen

Mehr Infos

Narzissmusfalle „Ich weiß und kann alles!“ und das Nichtzulassen von eigenen Schwächen, Fehlern und Inkompetenz sowie Verdrängungsmechanismen vernebeln den selbstkritischen Meta-Blick auf das eigene „ICH“.

Narzisstische Kränkungen sollen ernst genommen werden und hinterfragt werden: „Warum verteidige ich mich oder agiere ich aggressiv, warum bin ich beleidigt oder gehe in eine Opferhaltung?“. Man muss raus aus dem „ICH-Kästchen“, es gilt die Perspektive zu wechseln und hinauf auf eine selbstbetrachtende Metaebene zu kommen.

Verdrängung und Selbstbetrug führen nicht zur gewünschten Selbsterkenntnis und vereiteln individuelle Erkenntnis- und Entwicklungschancen.

Mut zur Einsicht und Veränderung ermöglicht nachhaltiges Lernen. – Selbstreflexion erfordert Gelassenheit und Übung.



Karriere

KI

Kommunikation

Kreativität

Kunst

Künstliche Intelligenz

Lernen

Lerntipp

Management

Personalentwicklung

Projektmanagement

Trainingskongress

Unternehmenskultur

Verkauf

Vernissage

Weihnachten

Weiterbildung

Werbeakademie

Wir verwenden Cookies, um die Zugriffe auf unserer Webseite zu analysieren und Funktionen für soziale Medien anbieten zu können.

Zustimmen

Mehr Infos

## DURCHFÜHRUNG VON SELBSTREFLEXION

Wiener  
Börse

Neben dem „In-sich-gehen“ und über sich auf einer Metaebene selbstreflektierend nachzudenken gibt es weitere hilfreiche Herangehensweisen und Methoden. Eine wichtige Grundvoraussetzung ist eine offene Haltung, ein systemisches Weltbild, sich Zeit zu nehmen, gute Fragen an sich selbst stellen und sich „selbst zuhören“ können.

Weitere Möglichkeiten sind das Einholen von Feedback bzw. das achtsame Verwerten von erhaltenem Feedback. Im Sinne des Johari-Fensters kann man damit sehr gut an seinem „Blinden Fleck“ arbeiten und diesen durch den Abgleich der Selbst- und Fremdsicht verkleinern.

Im Rahmen des WIFI Kongresses für Training und Weiterbildung im Mai 2024 wird es auch im Workshop „Überraschung ZUKUNFT!“, die Möglichkeit geben, sich als Präsenzteilnehmer:in aktiv in einer VUCA-Welt auszuprobieren, zu reflektieren und sich auf den Weg in eine ungewisse Zukunft vorzubereiten. Für Online-Teilnehmer:innen gibt es die Möglichkeit sozialdynamische Prozesse zu beobachten und wichtiges Feedback zu geben.

---

**Peter Birnstingl, MSD, MSc, SPM, CMC** ist seit 2008 selbständiger Unternehmensberater, Trainer, Projektmanager und Wirtschaftsmediator (Firma Projektschmiede Consulting & Training e.U.), langjährige Führungserfahrung als Berufsoffizier im Bereich Kommunikation und Führungsunterstützung, weitere Berufserfahrungen sind die Lehrgangsbildung an der Donau Universität in Krems für den Universitätslehrgang „Internationales Projektmanagement MSc“ sowie die Assessorentätigkeit für pma Zertifizierungen. Seine

Wir verwenden Cookies, um die Zugriffe auf unserer Webseite zu analysieren und Funktionen für soziale Medien anbieten zu können.

Zustimmen

Mehr Infos