

SELBSTERKENNTNIS UND REFLEKTION



**SICH SELBST ZU KENNEN
IST DER ANFANG ALLER
WEISHEIT**

Aristoteles

AUFWÄRMÜBUNG

Optionale Aufwärmübung:

Denken Sie in der Gruppe über folgende Dinge nach und machen Sie sich Notizen dazu:

- Was ist Reflektion Ihrer Ansicht nach?
- Was denken Sie, was Selbsterkenntnis ist?
- Glauben Sie, dass Sie sich Ihrer selbst bereits bewusst sind?
- Nennen Sie Beispiele dafür, wo Sie sich Ihrer selbst bewusst sind oder wo Sie sich ihrer selbst hätten bewusster sein können.
- Warum denken Sie, ist Selbsterkenntnis für Unternehmer wichtig?



INHALT

- 01 Einführung und Motivation
- 02 Konzepte und Grundlagen
- 03 Entwicklung praktischer Fertigkeiten
- 04 Reflektion



01

EINFÜHRUNG UND MOTIVATION



EINFÜHRUNG

Bei der Selbsterkenntnis geht es darum, Ihre Gefühle, Stärken, Schwächen, Gedanken und Überzeugungen zu verstehen. Dazu gehört, dass Sie Ihre Persönlichkeit, Ihre Motivationen und Wünsche kennen. Im Unternehmertum hilft die Selbsterkenntnis bei der Entscheidungsfindung, der Führung und dem persönlichen Wachstum.

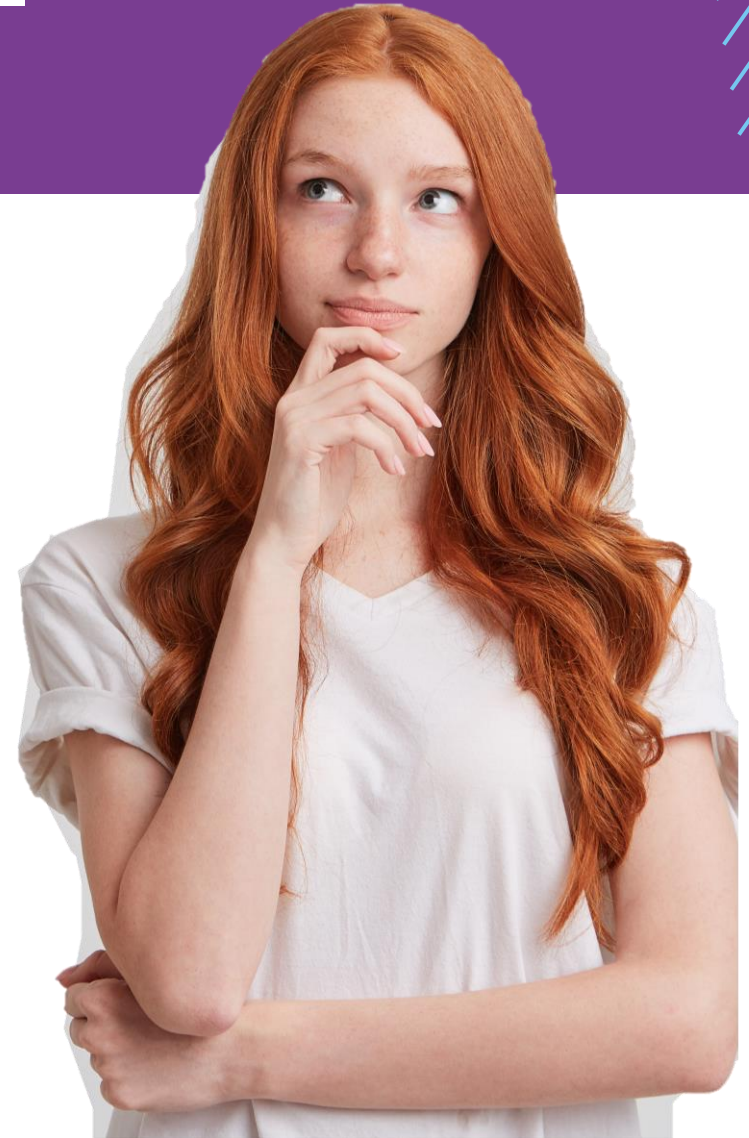
Wenn Sie sich Ihrer inneren Welt bewusst sind, können Sie geschäftliche Herausforderungen besser bewältigen und Entscheidungen treffen, die mit Ihren Grundwerten und Zielen übereinstimmen.



EINFÜHRUNG

Reflektion ist eine Ergänzung zur Selbsterkenntnis. Dazu gehört, dass man sich die Zeit nimmt, seine eigenen Erfahrungen, Entscheidungen und Handlungen zu betrachten und zu analysieren. Durch Reflektion können Jungunternehmer wertvolle Erkenntnisse aus vergangenen Erfahrungen gewinnen, sowohl aus Erfolgen als auch aus Misserfolgen.

Dieser Prozess des Nachdenkens hilft beim Lernen und Anpassen und trägt dazu bei, die eigenen Strategien und Ansätze zu verfeinern. In einem dynamischen Geschäftsumfeld ist dieser kontinuierliche Kreislauf von Reflektion und Lernen entscheidend, um widerstandsfähig und innovativ zu bleiben.



ÜBUNG – DER REFLEKTIONSKREIS

Der Reflexionskreis ist eine kurze Gruppenübung, die darauf abzielt, die Selbstwahrnehmung in einer Gruppe zu üben. Bringen Sie einige Stifte und Papier für die Teilnehmer mit. Versuchen Sie, diese Übung in einem ruhigen Raum ohne Ablenkungen durchzuführen.

1. Einführung (5 Minuten):

Versammeln Sie die Gruppe in einem Kreis und erklären Sie den Zweck der Übung: die Selbstwahrnehmung zu verbessern und zu verstehen, wie persönliche Eigenschaften die Gruppendynamik beeinflussen.

Führen Sie kurz das Konzept der Selbsterkenntnis ein.

2. Persönliche Reflektion (10 minutes):

Bitten Sie jeden Teilnehmer, 5 Minuten lang in Ruhe über die folgenden Fragen zu reflektieren:

- *Was sind meine Stärken und Schwächen?*
- *Wie wirken sich meine Handlungen und Einstellungen auf meine Mitmenschen in einem Team aus?*



ÜBUNG – DER REFLEKTIONSKREIS

3. Austausch im Kreis (10 Minuten):

Gehen Sie im Kreis herum und bitten Sie jeden Teilnehmer, eine Stärke und eine Schwäche zu nennen, die er an sich selbst festgestellt hat.

Ermöglichen Sie zu Offenheit und einer nicht wertenden Atmosphäre. Erinnern Sie die Gruppe daran, dass dies ein sicherer Raum ist.

4. Reflektion in der Gruppe (5 Minuten):

Diskutieren Sie in der Gruppe, wie sich Selbstbewusstsein auf die Teamarbeit und das persönliche Wachstum in einem unternehmerischen Kontext auswirken kann.

Betonen Sie, wie wichtig es ist, die Stärken und Schwächen der anderen zu verstehen und zu respektieren.



02

KONZEPT UND GRUNDLAGEN



SELBSTERKENNTNIS UND REFLEXION



Selbsterkenntnis kann dazu genutzt werden, die Emotionale Intelligenz zu erhöhen und ihre Fähigkeiten zur Teamarbeit zu verbessern, indem Sie sich in die Gefühle und Perspektiven der Teammitglieder hineinversetzen. Dieses Bewusstsein fördert Einfühlungsvermögen und Verständnis, was zu einer besseren Zusammenarbeit und einem stärkeren, widerstandsfähigeren Team führt.

Das Engagement für eine kontinuierliche Selbstverbesserung verschafft selbstbewussten Jungunternehmern einen Wettbewerbsvorteil. Dieses Engagement für persönliches Wachstum führt zu langfristigem Erfolg und Innovation. Indem Sie sich selbst und Ihr Team immer besser verstehen wollen, können Sie ein Umfeld des Wachstums und der Kreativität schaffen

SELBSTERKENNTNIS UND REFLEKTION

Selbsterkenntnis und Reflektion sind für Jungunternehmer aus mehreren Gründen wichtig. Wenn Sie Ihre eigenen Vorurteile, Emotionen und Denkprozesse verstehen, können Sie bessere Entscheidungen treffen. Diese Selbsterkenntnis ermöglicht eine objektivere Bewertung und hilft Ihnen, fundierte und strategische Entscheidungen zu treffen, die Ihre Unternehmensleistung verbessern und Ihre Erfolgchancen erhöhen können.

Selbsterkenntnis spielt auch eine entscheidende Rolle bei der effektiven Führung. Sie hilft Ihnen, Ihren Führungsstil und Ihre Motivationen zu verstehen, und ermöglicht es Ihnen, Ihren Ansatz so anzupassen, dass er den Bedürfnissen Ihres Teams besser gerecht wird. Dieses Verständnis macht Sie zu einer besseren Führungspersönlichkeit und trägt dazu bei, den Zusammenhalt und die Motivation Ihres Teams zu stärken.



03

ENTWICKLUNG PRAKTISCHER FÄHIGKEITEN



ZIEL

Das Ziel dieses Abschnitts ist es, die Lernenden aktiv in praktische Übungen einzubinden, um gemeinsam die angestrebten unternehmerischen Kompetenzen zu fördern.

Herangehensweise:

- Definieren Sie die Aufgaben für die Teilnehmenden klar
- Schaffen Sie Klarheit durch eindeutige Erläuterungen
- Veranschaulichen Sie Konzepte mit praktischen Beispielen
- Bieten Sie Hinweise auf mögliche Lösungen und geben Sie Denkanstöße
- Ermutigen Sie zu kritischem Denken

AKTIVITÄTEN

are you ok?

feelings

In der Einleitung zu diesem Modul wurden Sie als Gruppe aufgefordert, sich in Selbstwahrnehmung zu üben. Auf den folgenden Folien sehen wir uns einige neue Aktivitäten an, die Ihnen helfen sollen, Selbsterkenntnis und Reflexion zu fördern.

Aktivität 1 - Tagebuch führen: Ermutigen Sie die Lernenden, ein tägliches oder wöchentliches Tagebuch zu führen. Sie sollten über ihre Erfahrungen, Gefühle, Reaktionen auf bestimmte Situationen und Selbstentdeckungen schreiben.

Aktivität 2 - Durchführung einer persönlichen SWOT-Analyse: Die Lernenden führen eine persönliche SWOT-Analyse durch, um ihre Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken objektiv zu bewerten. Dieses Analyseinstrument hilft den Lernenden, ihre Fähigkeiten und verbesserungswürdigen Bereiche zu verstehen und unterstützt sie bei der strategischen Planung ihrer persönlichen Entwicklung.

Aktivität 3 - geführte Meditation: Stellen Sie Achtsamkeitsübungen und Meditationspraktiken vor. Diese Techniken helfen dabei, ein tieferes Bewusstsein für die eigenen Gedanken und Gefühle zu entwickeln und dadurch die Selbstwahrnehmung zu verbessern.

Aktivität 1: Tagebuch

Tagebuchschreiben bedeutet, regelmäßig Gedanken, Erfahrungen, Gefühle und Reflektionen aufzuschreiben. Es dient als Instrument der Selbstentdeckung und der Selbstreflexion. In der Regel werden dabei tägliche Ereignisse, persönliche Einsichten und Hoffnungen dokumentiert. Normalerweise wird diese Übung allein durchgeführt, aber als Lehrkraft können Sie sie auch mit Schülern durchführen, um ihnen den Einstieg zu erleichtern.

Bevor Sie beginnen:

Wählen Sie Ihr Medium - Entscheiden Sie, ob Sie ein traditionelles Tagebuch auf Papier oder ein digitales Format bevorzugen. Beide haben ihre Vorteile: Papier hat einen persönlicheren und greifbareren Charakter, während ein digitales Format bequemer und zugänglicher ist.

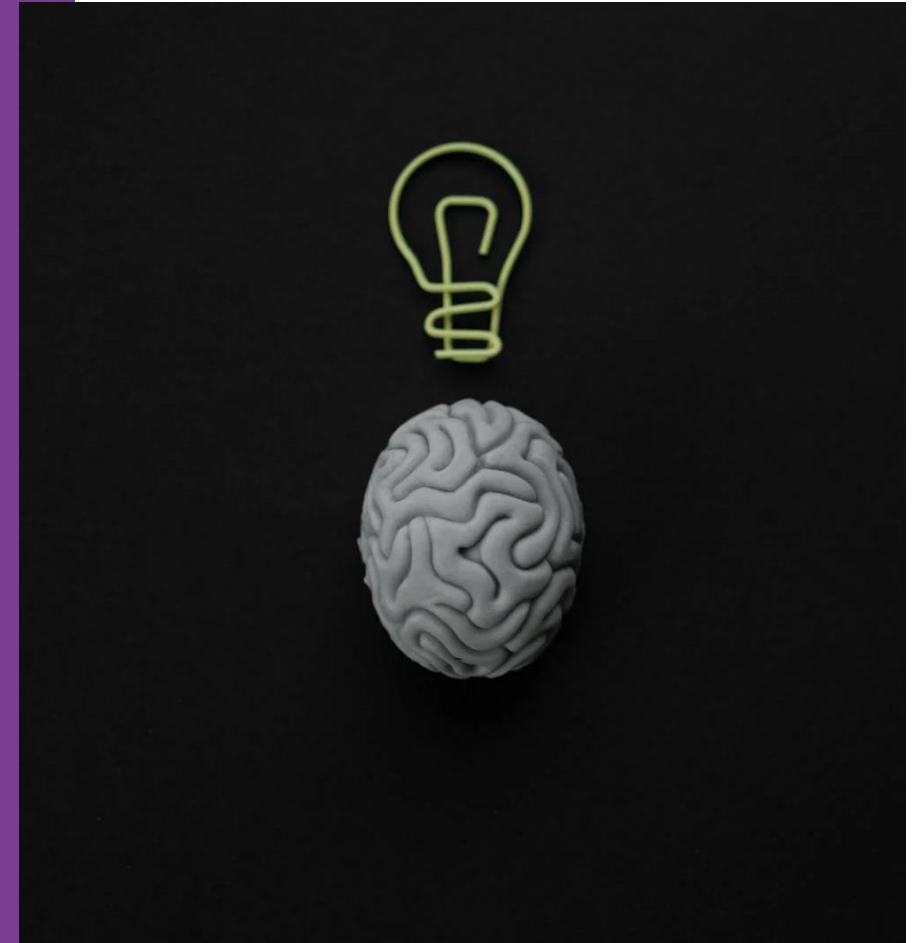
Legen Sie einen regelmäßigen Zeitplan fest - Beständigkeit ist der Schlüssel. Entscheiden Sie, ob Sie täglich oder wöchentlich ein Tagebuch führen wollen, und halten Sie sich an diesen Zeitplan. Ein morgendliches Tagebuch kann den Ton für den Tag angeben, während ein abendliches Tagebuch eine Reflektion über die Ereignisse des Tages sein kann.



Aktivität 1: Tagebuch

Schritt 1 - Schaffen Sie ein optimales Umfeld und eine optimale Struktur: Wählen Sie einen ruhigen und angenehmen Ort für das Schreiben der Tagebücher, an dem Sie sich wohl fühlen. In der Gruppe können Sie Vorschläge machen wie "Heute habe ich...", "Ich bin dankbar für..." oder "Eine Herausforderung, der ich heute begegnet bin...". Dies kann für Struktur sorgen und den Schreibprozess in Gang bringen.

Schritt 2 - Reflektion und Erkennen von Mustern: Schreiben Sie über Ihre täglichen Erlebnisse und Gefühle und gehen Sie dabei Ihren Reaktionen und Gedanken nach. Überprüfen Sie Ihre Einträge im Laufe der Zeit, um wiederkehrende Themen, Muster, Stressauslöser oder gleichbleibende emotionale Antworten zu erkennen. Diese Übung hilft dabei, Bereiche für persönliches Wachstum und Entwicklung zu identifizieren.



Aktivität 1: Tagebuch

Step 3: Goal Setting and Honest Reflection:

Use your journal to set and regularly review personal and professional goals. Be honest and unfiltered in your writing, as this authenticity is key to true self-awareness. Periodically reflect on past entries to gauge your growth and changes over time.

There are no strict rules for how to journal; it can be free-form or structured, written daily or as needed. Some people prefer to write in a narrative style, recounting their day or describing their feelings, while others might use lists, bullet points, or even draw and doodle. The flexibility of journaling is what makes it accessible and beneficial for a wide range of people, regardless of their writing experience or style.

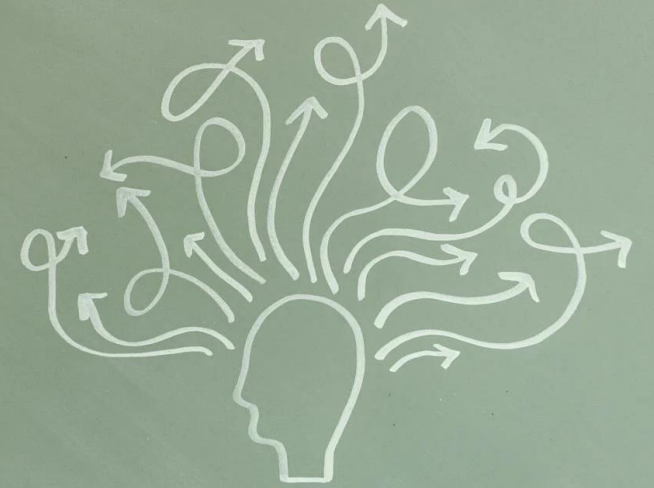


Wichtige Tipps:

Setzen Sie die aus dem Tagebuch gewonnenen Erkenntnisse im täglichen Leben um. Dies könnte die Änderung von Gewohnheiten, die Verbesserung des Kommunikationsstils oder die Verfeinerung von Entscheidungsprozessen beinhalten. Die Anwendung dieser Erkenntnisse stellt sicher, dass das Tagebuchschreiben zu Verbesserungen beiträgt, die Sie sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld sehen können.

Regelmäßige Tagebücher werden mit verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht, darunter Stressabbau, Verbesserung der Stimmung und bessere geistige Gesundheit. Für Unternehmer, die häufig mit einem hohen Maß an Stress und Burnout konfrontiert sind, sind diese Vorteile besonders wichtig.

Das Führen von Tagebüchern ermöglicht die Reflexion über persönliche und geschäftliche Ziele, Fortschritte und Rückschläge. Dies kann unglaublich motivierend sein und ist ein wertvolles Instrument zur Beurteilung des Wachstums im Laufe der Zeit.



Aktivität 2: Persönliche SWOT-Analyse

Eine persönliche SWOT-Analyse ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung, mit dem Sie Ihre Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken ermitteln können. Es handelt sich um einen Ansatz, der häufig in der Geschäftswelt und bei der persönlichen Entwicklung verwendet wird, um Menschen dabei zu helfen, ihre aktuelle Lage zu verstehen und ihr zukünftiges Wachstum zu planen.

Stärken (S - Strengths): Hierbei handelt es sich um interne Eigenschaften und Fähigkeiten, die eine Person besonders auszeichnen. Zu den Stärken können persönliche Eigenschaften, Erfahrungen, Kenntnisse, Kompetenzen oder Ressourcen gehören, die einer Person einen Vorteil verschaffen.

Schwächen (W – Weaknesses): Schwächen sind interne Faktoren, die die Leistung einer Person oder ihre Fähigkeit, Ziele zu erreichen, beeinträchtigen können. Dabei kann es sich um fehlende Fähigkeiten, negative Eigenschaften oder andere persönliche Einschränkungen handeln.

Chancen (O – Opportunities): Chancen sind externe Faktoren, die eine Person zu ihrem Vorteil nutzen kann. Sie stellen potenzielle Wege für Wachstum, Entwicklung und Leistung dar.

Bedrohungen (T – Threats): Bedrohungen sind externe Faktoren, die dem Einzelnen Schwierigkeiten bereiten könnten.

Aktivität 2: Persönliche SWOT-Analyse

Schritt 1: Einführung, Erläuterung und Reflexion

Erläutern Sie zunächst das Konzept der SWOT-Analyse und ihre Bedeutung für die persönliche und berufliche Entwicklung. Stellen Sie sicher, dass jeder versteht, was die einzelnen Elemente der SWOT-Analyse bedeuten. Geben Sie jedem Teilnehmer Zeit, über seine eigenen Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken zu reflektieren und diese aufzuschreiben. Dies sollte individuell geschehen, um eine persönliche Reflektion zu gewährleisten.

Schritt 2: Austausch in der Gruppe

Teilen Sie die Gruppe in kleinere Untergruppen auf. In diesen kleineren Gruppen tauschen die Teilnehmer ihre SWOT-Analyse untereinander aus. Ermutigen Sie zu offenen und respektvollen Diskussionen, die es den Gruppenmitgliedern ermöglichen, Feedback und alternative Perspektiven zu den Analysen der anderen zu geben. Ermutigen Sie die Teilnehmer in den Untergruppen, gemeinsame Themen und einzigartige Erkenntnisse zu diskutieren. Sie können sich gegenseitig helfen, blinde Flecken in ihren Selbsteinschätzungen zu erkennen und Vorschläge zur Nutzung von Stärken und Chancen oder zur Behebung von Schwächen und Gefahren zu machen.

Schritt 3: Präsentation in der Gruppe und Feedback

Lassen Sie jeden Teilnehmer oder jede Untergruppe ihre SWOT-Analyse und ihren Aktionsplan der größeren Gruppe vorstellen. Dies fördert die Verantwortlichkeit und ermöglicht ein breiteres Feedback. Geben Sie als Moderator während des gesamten Prozesses Feedback und Anleitung.

Tipps zur Verbesserung der persönlichen SWOT

Nach der Selbstreflektion und dem Feedback der Gruppe sollten die Teilnehmer einen persönlichen Aktionsplan erstellen. Dieser Plan sollte sich darauf konzentrieren, Stärken zu nutzen, Schwächen zu beseitigen, Chancen zu nutzen und Bedrohungen zu bekämpfen.

Der Prozess der Selbstreflektion in Verbindung mit Gruppendiskussionen vertieft die Selbsterkenntnis und bringt verschiedene Perspektiven ein, die neue persönliche Einsichten zutage fördern. Diese Erkenntnisse werden umsetzbar und fördern das Bemühen um persönliche Entwicklung.

Die Einbindung von Peers oder Mentoren nach der anfänglichen Selbstreflektion kann die Aktivität verbessern. Peers oder Mentoren können unterschiedliche Standpunkte einbringen, die das Verständnis der Teilnehmer bereichern und bei der Identifizierung von Wachstumsbereichen helfen.

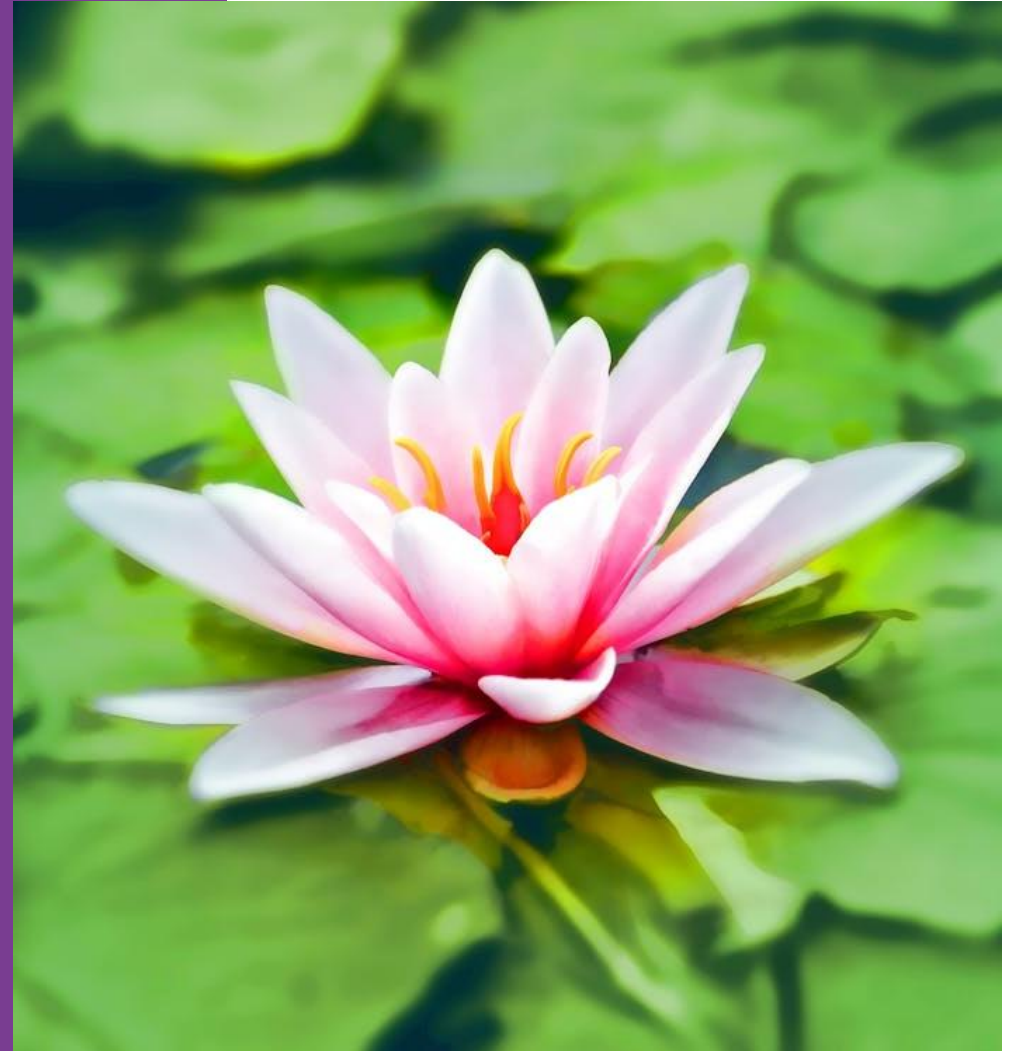
Pädagogen können die Tiefe der Selbstreflektion bei der SWOT-Analyse verbessern, indem sie die Teilnehmer mit spezifischeren Fragen durch den Prozess führen. Anstelle von allgemeinen Aufforderungen sollten Sie die Lernenden dazu anregen, über spezifische Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge nachzudenken. Dies kann durch Fragen wie "Können Sie sich an eine Zeit erinnern, in der Sie eine große Herausforderung erfolgreich gemeistert haben?" oder "Welche Fähigkeiten haben Sie in der Vergangenheit eingesetzt, die Ihnen in schwierigen Situationen geholfen haben?" erreicht werden.

Aktion 3: Geführte Meditation

Achtsamkeit zu praktizieren, bietet erhebliche Vorteile für Unternehmer, eine Gruppe, die häufig mit einem hohen Maß an Stress und Unsicherheit konfrontiert ist. Achtsamkeit bedeutet, präsent zu sein und sich voll und ganz auf das einzulassen, was wir gerade tun, frei von Ablenkung oder Bewertung.

Achtsamkeit trägt dazu bei, einen ruhigeren Gemütszustand zu entwickeln, der für fundierte Entscheidungen im Geschäftsleben unerlässlich ist. Sie fördert das Bewusstsein für Ihre Denkmuster und ermöglicht es Ihnen, Entscheidungen zu treffen, die mit Ihren Zielen und Werten besser übereinstimmen.

Außerdem kann sie die Kreativität fördern, indem sie Ihren Geist für neue Ideen und Perspektiven öffnet, was für Innovation und Strategieentwicklung unerlässlich ist. Die emotionale Intelligenz wird verbessert, indem die Selbstwahrnehmung und das Einfühlungsvermögen gestärkt werden, die für eine wirksame Führung und Teamleitung entscheidend sind.



Aktion 3: Geführte Meditation

Obwohl es viele unterschiedliche Formen der Achtsamkeit und Meditation gibt, werden wir uns darauf konzentrieren, wie eine geführte Meditation in Gruppen durchgeführt werden kann, um den Teilnehmern beim Üben von Achtsamkeitstechniken zu helfen.

Diese Meditation kann etwa 10-15 Minuten dauern und kann ein regelmäßiger Bestandteil eines Bildungsprogramms für junge Unternehmer sein.

Sie soll den Teilnehmern helfen, Stress abzubauen, eine positive Einstellung zu fördern und ihre Konzentration und Kreativität zu verbessern - alles wesentliche Eigenschaften für den unternehmerischen Erfolg.



Aktion 3: Geführte Meditation

Schritt 1: Einführung und Einstimmung

Bitten Sie die Teilnehmer zunächst, eine bequeme Sitzposition einzunehmen. Ermutigen Sie sie, in einer entspannten, aber aufmerksamen Haltung zu sitzen, entweder auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Bitten Sie sie, die Augen zu schließen oder den Blick zu senken, um Ablenkungen zu vermeiden. Nehmen Sie sich ein paar Augenblicke Zeit, um sich einzuleben, tief zu atmen und sich des Raumes um sich herum bewusst zu werden.

Schritt 2: Fokussierung auf den Atem

Leiten Sie die Teilnehmer an, sich auf ihren Atem zu konzentrieren. Weisen Sie sie an, das Gefühl der Luft, die in ihre Nasenlöcher ein- und ausströmt, oder das Heben und Senken ihres Brustkorbs wahrzunehmen. Diese Konzentration auf den Atem hilft, den Geist im gegenwärtigen Moment zu verankern. Wenn Gedanken auftauchen, ermutigen Sie sie, diese Gedanken ohne Wertung anzuerkennen und sich sanft wieder auf den Atem zu konzentrieren.

Schritt 3: Körperscan zur Entspannung

Führen Sie die Teilnehmer langsam durch einen Körperscan, beginnend mit dem Kopf bis hinunter zu den Zehen. Bitten Sie sie, jegliche Anspannung in ihrem Körper wahrzunehmen und diese Bereiche bewusst zu entspannen. Dieser Schritt ist entscheidend, um körperlichen Stress abzubauen und eine Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen.

Aktion 3: Geführte Meditation

Schritt 4: Visualisierung der unternehmerischen Denkweise:

Fordern Sie die Teilnehmer auf, sich selbst auf ihrem unternehmerischen Weg zu visualisieren. Ermutigen Sie sie, sich vorzustellen, wie sie Herausforderungen überwinden, Ziele erreichen und sich selbstbewusst und kompetent fühlen. Diese Visualisierungstechnik kann dazu beitragen, die Widerstandsfähigkeit, den Fokus und eine positive Einstellung zu den eigenen Geschäftszielen zu stärken.

Schritt 5: Reflektion und Dankbarkeit:

Leiten Sie die Teilnehmer gegen Ende der Meditation dazu an, darüber nachzudenken, wofür sie in ihrem persönlichen, schulischen oder beruflichen Leben dankbar sind. Dankbarkeit kann den Fokus von Herausforderungen auf positive Aspekte lenken und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Schritt 6: Beenden Sie die Sitzung:

Führen Sie die Teilnehmer allmählich wieder in das Bewusstsein des Raumes zurück. Bitten Sie sie, die Geräusche um sie herum, den Stuhl oder den Boden unter ihnen wahrzunehmen, und öffnen Sie langsam die Augen.

Schließen Sie die Sitzung mit ein paar tiefen Atemzügen ab und ermutigen Sie sie zu einer stillen Reflektion über die Erfahrung.

Tipps zur Verbesserung geführter Meditationen

Sie können die Meditation auf folgende Weise abwandeln:

Beginnen Sie die Meditation mit einigen Minuten strukturierter Atemübungen, wie z. B. tiefer Bauchatmung oder Wechselatmung. Dies kann den Teilnehmern helfen, sich zu entspannen und auf die Meditation vorzubereiten.

Fügen Sie gegen Ende der Meditation Fragen oder Aufforderungen zur Reflexion ein. Bieten Sie Reflexionsfragen oder -anregungen an, über die die Teilnehmer später nachdenken oder ein Tagebuch führen können. Dies kann die Reflektion in der Praxis vertiefen.

Ändern Sie die Länge der Meditationssitzungen. An manchen Tagen können Sie eine kürzere, 5-minütige Meditation durchführen, während Sie sie an anderen Tagen auf 20-30 Minuten ausdehnen können, je nach den Erfahrungen und Vorlieben der Gruppe.



04

REFLEKTION



REFLEKTION

In diesem Modul haben wir verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, wie wir uns unserer Selbstwahrnehmung bewusst werden können und wie wir reflektieren können.

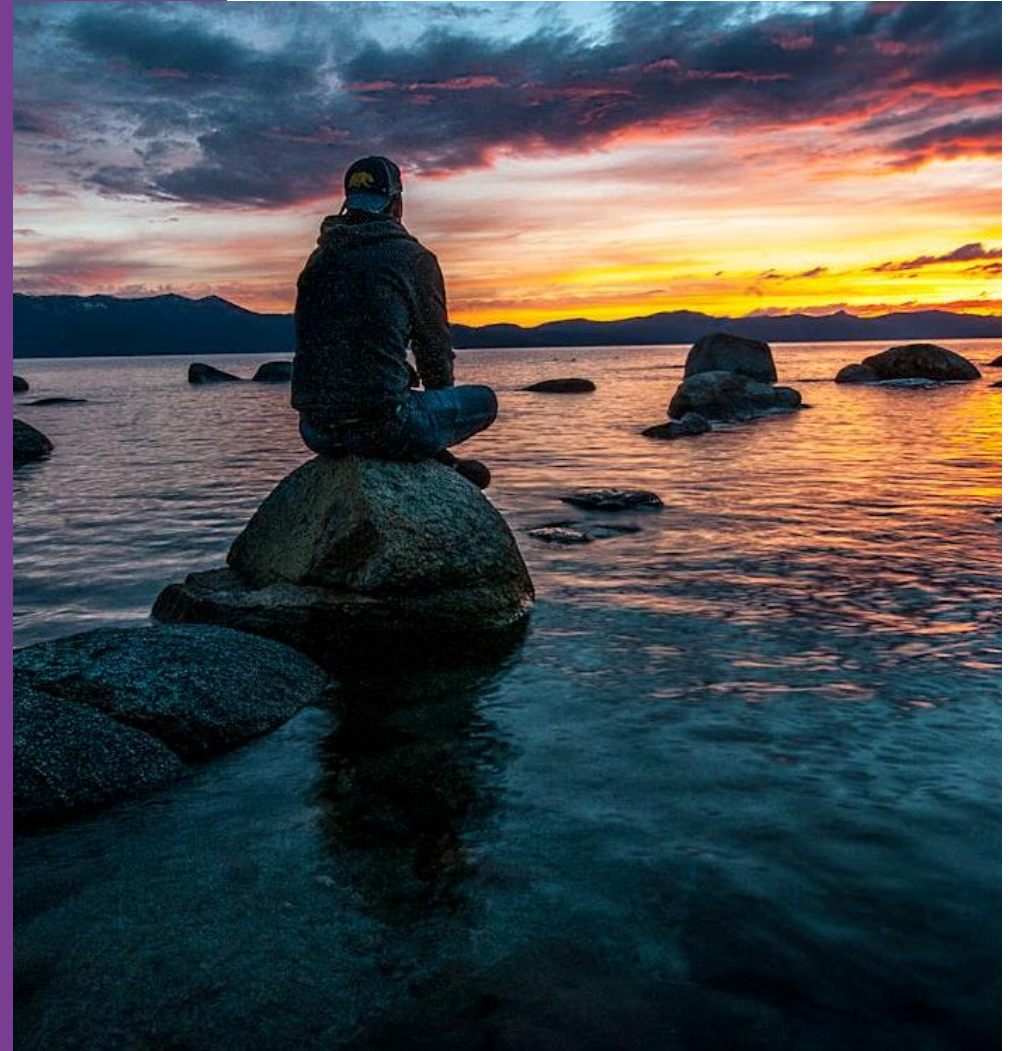
Schauen Sie sich die Fragen auf der ersten Folie an. Wir werden sie auf der nächsten Folie einfügen, um Sie daran zu erinnern! Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und versuchen Sie, die Fragen mit den Informationen zu beantworten, die Sie jetzt haben. Vergleichen Sie Ihre Antworten mit denen von vorher, was haben Sie gelernt?



REFLEKTION

Reflektieren Sie außerdem in der Gruppe über die folgenden Fragen:

- Was war Ihre Lieblingsaktivität?
- Welche Aktivität hat Ihnen am wenigsten gefallen?
- Glauben Sie, dass Sie eine dieser Übungen nach dieser Sitzung weiter praktizieren werden?
- Glauben Sie, dass Sie nach dieser Sitzung eine bessere Selbstwahrnehmung haben?





**FOLGEN SIE UNSERER
REISE**



www.entrepreneurshiplabs.eu



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.