

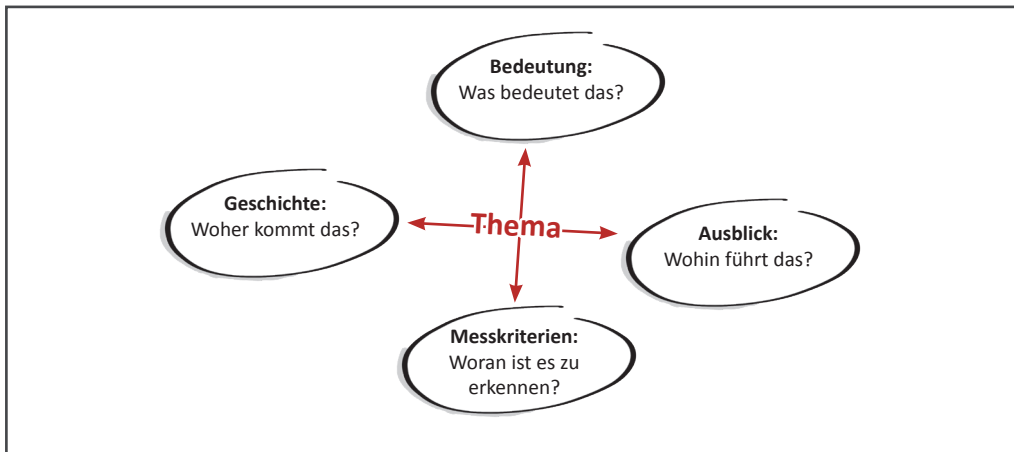
Selbstreflexion:

Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

Das Fragen-Kreuz ist eine einfache Methode, um eine konkrete Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten oder konkrete Überzeugungen zu bearbeiten. Es eignet sich sehr gut zur Selbstreflexion.

Systemische Fragen unterstützen eine vertiefte Diagnose der Zusammenhänge, seinen Wechselwirkungen und gegenseitigen Abhängigkeiten. So können festgelegte Denkweisen aufgebrochen werden. Mit systemischen Fragen wird ein Thema/eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Dazu gehören: Fragen zum Kontext, zu den Rahmenbedingungen, zu den Auswirkungen und zu unterschiedlichen Interessen (siehe hierzu auch das Arbeitsblatt „Systemisches Fragen“ im Handout).

Der Fragebogen dient als Anregung. Suchen Sie sich die Fragen aus, die zum Thema passen. Lösen Sie sich von dem Anspruch, alle Fragen zu beantworten.



Das Fragen-Kreuz mit seinen zwei Achsen: zeitliche Entwicklung und inhaltliche Bewertung

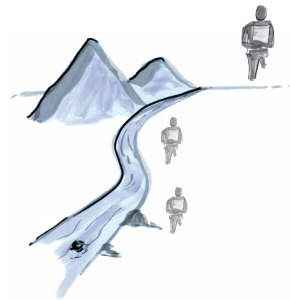
Beschreiben Sie das Thema:

Formulieren Sie Ihr Ziel:



Selbstreflexion: Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

1. Zeitliche Entwicklung – Geschichte & Ausblick



a) Beschreiben Sie die Geschichte des Themas

- Wie ist die zeitliche Einwicklung des Themas/der Situation?
- Welche Ursachen und Wechselwirkungen werden dem zugeschrieben?
- Was würde mein Umfeld dazu sagen?

Fragen zum Thema

- Seit wann beschäftigt mich dieses Thema?

- Wer oder was hat die Situation maßgeblich beeinflusst?

- Angenommen, ich hätte mich anders entschieden, was hätte das für Auswirkungen auf die jetzige Situation?

Wechseln Sie jetzt die Perspektive: Nehmen Sie eine andere Position ein, um die Situation zu betrachten.

Fragen zum Umfeld

- Wenn ich eine wichtige Person aus meinem Umfeld befragen würde, wie würde sie mir die zeitliche Abfolge beschreiben?

- Welche Ursachen würden andere sehen?



Selbstreflexion: Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

- Welche Wechselwirkungen würde jemand anders erkennen?

- Was hätte meine Führungskraft in der Vergangenheit tun müssen, um das gleiche Problem zu haben wie ich?

- Wie würde sich ein/e MitarbeiterIn eines Mitbewerbers (eines Kunden/Lieferanten ...) die Situation erklären?

b) Ausblick

- Wohin führt das?
- Welche Konsequenzen sind zu erwarten?
- Wie ist die weitere Entwicklung einzuschätzen?



- Wenn ich so weitermachen würde wie bisher, wohin würde das führen?

- Welche Konsequenzen haben die aktuellen Entwicklungen in meinem Umfeld?

- Welche Reaktionen anderer beteiligten Personen könnten hervorgerufen werden?



Selbstreflexion: Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

- Wenn ich einen guten Freund von mir fragen würde, was würde er mir sagen?

- Wenn ich Frau XY frage, wie sie darauf reagieren würde, was würde sie mir sagen?

- Was würde mir jemand anderes empfehlen, um das Problem aufrechtzuerhalten?

- Wie würde meine PartnerIn (KollegIn, Führungskraft) die weitere Entwicklung einschätzen?

- Was könnte die Entwicklung des Themas noch beschleunigen?

- Wie würde ich mein Ziel in einer Headline kurz und knackig beschreiben?

- Wenn ich neu im Unternehmen wäre, was würde ich als Erstes tun?



Selbstreflexion: Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

- Woran würde jemand anderes erkennen, dass ich meinem Ziel einen kleinen Schritt näher gekommen bin? Was würde er/sie als erstes bemerken?

2. Inhaltliche Analyse/Bewertung: Messkriterien/Fakten & Bedeutung/Emotion

a) Messkriterien/Fakten

- Woran ist das zu erkennen?
- Welche Messkriterien gibt es?
- Welche Veränderungen sind beobachtbar?



- Was sind die wesentlichen Merkmale der aktuellen Situation?

- Woran genau könnte das ein anderer erkennen?

- Wie unterscheidet es sich von anderen Themen?

- Wie würde ein außenstehender Beobachter das sehen?

- Was darf auf keinen Fall verändert werden?



Selbstreflexion: Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

- An welchen Kriterien könnte ich Veränderungen vornehmen, die geringen Einfluss auf das System haben?

- Was hätte großen Einfluss?

- Welche inneren Anteile (z. B. innerer Kritiker, Perfektionist, Zweifler, Optimist, Kämpfer, Träumer usw.) sind daran beteiligt?

- Woran ist die Beteiligung der inneren Anteile zu erkennen?

b) Bedeutung/Emotion

- Was bedeutet das?
- Welche Gefühle sind damit verbunden?
- Welche Bedeutungen werden dem Thema von anderen gegeben?



- Was bedeutet das für mich auf der emotionalen Ebene?

- Wie empfinde ich die Situation?



Selbstreflexion: Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

■ Welche Gefühle löst das in mir aus?

■ Wenn ich meine Gefühle sortieren würde, was wäre das stärkste Gefühl?

■ Was verbinde ich damit (Sorge, Freude ...)?

■ Welche Bedeutung könnte das für mein Umfeld haben?

■ Wer misst dem am meisten (am wenigsten) Bedeutung zu?

■ Wenn ich Herr/Frau X wäre, was würden ich fühlen?

■ Wer sieht das so, wie ich das sehe?



Selbstreflexion: Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

- Wenn Herr/Frau XY das wissen würde, wie würde er/sie reagieren?

- Welche Bedeutung hätte das für mich?

- Was ist die positive Absicht der inneren Anteile (aus Frage 2a)?

Abschluss- und Transferfragen

- Welche Erkenntnisse gibt es?
- Was hat sich verändert?
- Wie geht es weiter?

- Wenn ich das Ganze jetzt noch einmal betrachte, wie stellt sich die Situation für mich dar?



- Wie zufrieden bin ich mit dem Verlauf der Reflexion?

- Welche Frage beschäftigt mich noch?



Selbstreflexion: Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

- Welche Frage, die ich mir noch nicht gestellt habe, hätte ich mir noch stellen können?

- Was nehme ich konkret für mich mit?

- Welche Auswirkungen wird das auf mein Umfeld haben?

- Wer könnte etwas dagegen haben? Und warum?

- Was würde ein guter Freund, Mentor dazu sagen?

- Was sind meine nächsten Schritte?

- Was tue ich als erstes? Wann? Wo?



Selbstreflexion: Fragen-Kreuz mit systemischen Fragen

Hinweis: Sie können diesen Fragebogen zur Selbstreflexion für eigene Themenstellungen verwenden, um auf tiefere persönliche Ebenen zu kommen. Die Reihenfolge der Fragen ist ganz individuell – je nach Situation.

Wenn Sie im Einzelgespräch mit jemand anderem arbeiten, gehen Sie achtsam vor und erkennen Sie die Grenzen Ihres Gegenübers. Setzen Sie diese Fragen bewusst, in der passenden Art und Weise ein. Ohne entsprechenden Auftrag, Rahmen und Kontext kann das beim Gegenüber schnell zu einer gefühlten Grenzüberschreitung führen.

