

Reflektion Tag 4: Die Drei-Brillen-Übung

Bei der heutigen Reflektions-Aufgabe geht es darum, ein und dieselbe Situation aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Ruf Dir dazu eine Situation ins Gedächtnis, die Du negativ in Erinnerung hast. Vielleicht ein kürzlich stattgefundenes Konfliktgespräch? Wie sieht diese Situation aus und was verbindest Du damit?

Mach Dir dabei bewusst: Du interpretierst jede Situation durch Deine persönliche Sichtweise und schaffst so aus den Fakten Deine persönliche Realität. Das ist ganz normal, doch oft ist es sinnvoll, eine Situation auch aus anderen Perspektiven zu betrachten.

Die **Drei-Brillen-Übung** ist eine einfache Möglichkeit, eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und so andere Interpretationen zuzulassen. Schau Dir Deine obige Situation durch die folgenden drei Brillen an und schreibe Deine Gedanken dazu auf.

Die umgekehrte Brille: Fokus auf die Sicht des Gegenübers

Frag Dich: Wie würde der/die andere die Situation und Fakten interpretieren? Könnte er/sie damit Recht haben? Das hilft Dir, andere Interpretationsmöglichkeiten zu finden, und relativiert Deine ursprüngliche Sicht der Dinge.

Die langfristige Brille: Fokus auf den Zeithorizont

Frag Dich: Wie wichtig ist dieser Konflikt in einem Monat, einem Jahr, zehn Jahren? Wie beurteile ich meine Reaktion und das Ergebnis? Würde ich aus diesem Blickwinkel etwas anders machen? Diese Brille hilft Dir, den Konflikt ins richtige Verhältnis zu setzen, dadurch relativiert sich die Relevanz.

Die weitsichtige Brille: Fokus auf den übergeordneten Kontext

Frag Dich: Unabhängig vom konkreten Ergebnis des Konflikts, was kann ich aus dieser Situation lernen? Wie bin ich persönlich gewachsen? Was nehme ich aus diesem Konflikt mit? Dadurch fokussierst Du Deine Energie auf das positive Ergebnis, statt in der Opferrolle zu verharren.

Mit der Drei-Brillen-Übung lässt sich fast jede Situation auf verschiedene Weisen betrachten und interpretieren, ohne Fakten zu leugnen oder falsch darzustellen.

Ganz wichtig: Du hast die Wahl!

In jedem Augenblick entscheidest Du, wie Du eine Situation interpretierst. Je öfter Du Dir das bewusst machst, und dann automatisch nach den positiven Aspekten der Fakten suchst, umso mehr stärkst Du Deine innere Balance.

Teil gerne deine Lieblings-Brille in unserer Facebook-Gruppe.

Was war Dein größter Aha-Moment?

Super gemacht! Das war es für heute. Bis morgen!