

Erich R. Unkrig

## **SELBSTREFLEXION**

Ausgangspunkt der Identitäts-  
entwicklung

Inspirations by ILOS - Mai 2024



Selbstreflexion spielt eine wesentliche, wenn nicht sogar entscheidende Rolle in Bezug auf unser Selbstverständnis und unsere (Weiter-)Entwicklung. Der diesbezügliche, nach innen gerichtete Prozess ermöglicht uns, eigene Gedanken, Gefühle, Motivationen und Handlungen kritisch zu betrachten, zu analysieren und zu bewerten. So erlangen wir ein besseres Verständnis unserer eigenen Persönlichkeit, unserer Werte, Stärken, Schwächen und Potenziale. Dieses Bewusstsein ist fundamental für die Entwicklung einer kohärenten und authentischen Identität. Darüber hinaus erlaubt die Fähigkeit zur Selbstreflexion, unsere Erlebnisse und Erfahrungen in einen sinnvollen Kontext zu setzen und daraus zu lernen. Sie dient also als Grundlage für persönliche Entwicklung und Reife, weil sie uns befähigt, Verhaltensmuster zu erkennen, zu hinterfragen und ggfs. zu ändern.

Selbstreflexion fördert nicht nur Selbstkenntnis, sondern auch Selbstakzeptanz. Wenn wir uns mit den eigenen Unzulänglichkeiten und Fehlern auseinandersetzen, entwickeln wir eine realistische Sicht auf uns selbst. Was dazu führt, dass wir mit mehr Empathie und Verständnis sowohl uns selbst als auch anderen gegenüber agieren und zwischenmenschliche Beziehungen und den sozialen Zusammenhalt stärken bzw. fördern. Darüber hinaus ist Selbstreflexion entscheidend für die Entwicklung von emotionaler Intelligenz einschließlich der Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu verstehen und zu regulieren sowie Empathie für andere zu entwickeln. Letztere ist unerlässlich für die effektive Navigation in sozialen Interaktionen und für den Aufbau von nachhaltigen Beziehungen.

Selbstreflexion als Basis für die Entwicklung von Identität hat verschiedene Ursachen:

**Bewusstsein über eigene Eigenschaften** Selbstreflexion ermöglicht, Bewusstsein für die eigene Persönlichkeit, Stärken, Schwächen, Werte und Überzeugungen zu entwickeln. Dieses Bewusstsein bildet die Grundlage für die Entwicklung individueller Identität.

**Verständnis für Motivationen und Bedürfnisse** Durch Selbstreflexion können wir unsere Motive, Wünsche und Bedürfnisse besser verstehen. Dieses Verständnis ist entscheidend, um herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist und welche Ziele und Werte unsere Identität prägen.

**Auseinandersetzung mit Erfahrungen** Selbstreflexion ermöglicht, gemachte Erfahrungen zu analysieren und zu interpretieren. Dabei identifizieren wir Ereignisse, die uns geprägt haben und die einen Einfluss auf unsere Persönlichkeit sowie die Art und Weise, wie wir andere und unser Umfeld sehen, haben.

**Klärung von Werten und Überzeugungen** Selbstreflexion hilft dabei, die eigenen Werte und Überzeugungen zu klären. Das ist insoweit von Bedeutung, weil beide, Identität und Werte, wie bereits angesprochen miteinander verbunden sind. Die Auseinandersetzung mit eben diesen Werten trägt zur Entwicklung einer authentischen Identität bei.

**Anpassung und Wachstum** Selbstreflexion ermöglicht, das eigene Verhalten und unsere Reaktionen in verschiedenen Situationen zu analysieren. Dies schafft die Grundlage für persönliche (Weiter-)Entwicklung und die Fähigkeit zur Anpassung aufgrund neuer Erkenntnisse und Erfahrungen.

**Förderung von Authentizität** Durch Selbstreflexion pflegen wir unsere Fähigkeit, authentisch zu bleiben. Was zur Konsequenz hat, dass wir uns selbst treu bleiben und unsere Identität nicht hinter die Erwartungen anderer stellen.

**Bewältigung von Konflikten und Herausforderungen** Selbstreflexion befähigt dazu, Konflikte und Herausforderungen konstruktiv anzugehen. Durch die Analyse unserer Reaktionen und Verhaltensweisen gelingt es uns, Lösungsansätze zu finden, die zu uns passen und mit unserer Identität im Einklang stehen.

## **DIE KRAFT DER EIGENEN ERFAHRUNG**

Persönliche Erfahrungen spielen eine zentrale Rolle bei der Formung unserer Identität und sind das Fundament, auf dem unser Selbstverständnis, Verhalten, unsere Werte, Überzeugungen und Entscheidungen ruhen. Ob positiv oder negativ – jede Erfahrung trägt dazu bei, wer wir sind und wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen und interpretieren.

Bereits früheste Lebenserfahrungen prägen in hohem Maße unsere Grundüberzeugungen und Einstellungen. Die Art und Weise, wie wir in den ersten Phasen unserer Sozialisation mit unserer Familie, Freunden und anderen uns prägenden Personen interagieren, beeinflusst unsere sozialen Fähigkeiten, unser Selbstwertgefühl und unsere Sicht von der Welt. Positive Erfahrungen in der Kindheit wie unterstützende Beziehungen und Erfolge führen grundsätzlich zu einem gesunden Selbstvertrauen und Optimismus, während negativ geprägte Erfahrungen Herausforderungen in der Selbstwahrnehmung und in zwischenmenschlichen Beziehungen mit sich bringen.

Diese Herausforderungen behindern jedoch nicht unsere Identitätsentwicklung, sondern fördern sie. Wie wir mit Rückschlägen, Verlusten und Misserfolgen umgehen, formt unseren Charakter und stärkt unsere mentale Stärke. Indem wir aus Fehlern lernen und Schwierigkeiten überwinden, entwickeln wir oft mehr Selbstkenntnis und eine stärkere persönliche Integrität. Diese Erfahrungen lehren uns, was wir wertschätzen, woran wir glauben und was wir im Leben erreichen wollen.

Soziale Interaktionen sind ein weiterer Faktor, der unsere Identität prägt. Die Beziehungen, die wir im Laufe unseres Lebens aufbauen, die Kulturen, in denen wir uns bewegen, und die gesellschaftlichen Normen, die wir erfahren, tragen zu unserem Verständnis von uns selbst bei. Sie beeinflussen unsere Einstellungen, unser Verhalten und unsere Entscheidungen. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion ermöglicht dabei, unsere daraus generierten Erfahrungen zu verarbeiten und daraus zu lernen. Indem wir über unsere Erlebnisse nachdenken, können wir unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen besser verstehen und bewerten. Dieser Blick nach innen ist erfahrungsgemäß entscheidend für persönliche Entwicklung. Diese hilft uns, basierend auf neuen Erkenntnissen und Erfahrungen unsere Identität kontinuierlich zu evaluieren und anzupassen. Durch die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Perspektiven und Lebensmodellen erweitern wir unseren Horizont und formen eine Identität, die eine Reflexion unserer vielfältigen Erfahrungen ist.

Die Art und Weise, wie wir Ereignisse wahrnehmen, interpretieren und darauf reagieren, prägt unsere Persönlichkeit und unsere Vorstellungen von uns selbst. Beispiele dafür sind insbesondere

**Prägende Lebensereignisse** Schlüsselereignisse wie Geburt, Tod, Beziehungen, berufliche Erfolge oder Misserfolge haben tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Identität. Sie nehmen Einfluss darauf, wie wir uns selbst sehen und wie wir uns im Umfeld positionieren.

**Kulturelle Einflüsse** Die kulturelle Umgebung, in der wir aufwachsen und leben, prägt unsere Identität. Traditionen, Werte, Bräuche und gesellschaftliche Normen, die wir durch Erfahrungen in unserer Kultur übernehmen, beeinflussen unser Selbstbild und unser Verhalten.

**Zwischenmenschliche Beziehungen** Die Art und Qualität der Beziehungen zu Familie, Freunden, PartnerInnen und KollegInnen beeinflussen, wie wir uns in sozialen Kontexten definieren. Positive und unterstützende Beziehungen stärken das Selbstwertgefühl, während negative Erfahrungen zu Unsicherheiten führen können.

**Berufliche Erfahrungen** Die Art der Arbeit, die wir tun, und unsere beruflichen Erfahrungen beeinflussen in der Regel auch unser Selbstverständnis. Vor allem berufliche Erfolge, Misserfolge, Teamergebnisse und individuelle Leistungen tragen zur Ausgestaltung unserer Identität bei.

**Herausforderungen und Krisen** Schwierigkeiten und Krisen sind Erfahrungen, die unsere Identität in Frage stellen und im positiven Fall zu persönlichem Wachstum führen. Die Bewältigung von Herausforderungen stärkt die Widerstandsfähigkeit und festigt unser Selbstvertrauen.

**Reisen und kulturelles Erleben** Das Erleben verschiedener Kulturen und Lebenswelten fördert grundsätzlich das Verständnis für Vielfalt und erweitert unsere Sicht auf die Welt. Die damit einhergehenden Erfahrungen beeinflussen die eigene Identität, indem sie das Bewusstsein für unterschiedliche Lebensweisen und Perspektiven erweitern und schärfen.

**Bildung und Lernen** Bildung und lebenslanges Lernen führen zu neuen Kenntnissen, Fähigkeiten und Perspektiven, die unsere Identität beeinflussen (können). Akademische, berufliche oder persönliche Bildungserfahrungen prägen, wie wir die Welt sehen und verstehen.

### **(M)EIN FAZIT**

In einer Welt, die von globaler Vernetzung, technologischem Fortschritt und einem ständigen Wandel im sozialen, ökonomischen und politischen Miteinander geprägt ist, hat die Frage nach der eigenen Identität entscheidende Bedeutung. Unsere Identität – das Verständnis dessen, wer wir sind, woher wir kommen und welche Werte und Überzeugungen wir vertreten – dient als „Anker“ in diesen Veränderungen. Sie bietet uns Halt, wenn alles um uns herum in Bewegung gerät, Orientierung, wenn wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert werden, und hilft uns, Entscheidungen zu treffen, die auf reflektierten Werten beruhen und mit unseren Überzeugungen übereinstimmen. Vor allem in einer Zeit, in der Ideologien, die Informationsflut, der Einfluss sozialer Medien und künstliche Intelligenz unser Selbstbild und unsere Wahrnehmung der Welt um uns herum mehr denn je beeinflussen und formen, ist es wichtiger denn je, ein klares Verständnis über die eigene Identität zu gewinnen und zu bewahren. Denn nur so sind wir in der Lage, authentisch zu bleiben, nicht zu Mitläufern zu werden, uns nicht in der Masse zu verlieren und mit unseren Perspektiven Potenziale und Talente in das Umfeld und die Gesellschaft einzubringen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität fördert zudem die Toleranz und den Respekt gegenüber der Vielfalt und Komplexität anderer Identitäten, was heute und erst recht in Zukunft unerlässlich ist. Darüber hinaus spielt die eigene Identität eine Schlüsselrolle beim Aufbau von Beziehungen, die auf gegenseitigem Verständnis und gemeinsamen Werten basieren. In einer Zeit, in der Nationalismus, Polarisierung, Egoismus und Ausgrenzung zunehmen, kann eine Rückbesinnung auf eine im positiven Sinn verstandene Identität dazu beitragen, mentale Stärke zu entwickeln, Brücken zu bauen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu fördern.

Kurz gesagt: In einer sich schnell verändernden Welt dient die eigene Identität als Kompass, der uns hilft, unseren Weg zu finden, authentisch zu handeln und positive Beziehungen zu anderen aufzubauen. Sie ermöglicht es uns, die Herausforderungen der VUKA-Welt nicht nur zu bewältigen, sondern auch zu nutzen, um selbst stark zu bleiben und jenseits von Eigennutz einen wertvollen Beitrag zu großen Ganzen zu leisten.

Mehr zu diesem Themenfeld lesen Sie demnächst in meinem Beitrag in

**Feuchthofen, J./Jagenlauf, M./Kaiser, A. (Hrsg.)**

**Grundlagen der Weiterbildung – Praxishilfen.**

**Luchterhand**