



Reflexionsfragen - Rückblick & Selbst-Reflexion

Bevor wir Neues ausprobieren, lohnt sich ein ehrlicher Blick zurück. Diese Fragen laden dich ein, deine bisherigen Muster rund um Geben und Nehmen zu erkennen: Wo fällt es dir leicht, zu geben und wo ist das Bitten vielleicht noch ungewohnt? Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um, bewusstes Erkennen, wie du aktuell mit Unterstützung umgehst.



Wann habe ich das letzte Mal aktiv um Unterstützung gebeten?

Deine Antwort:



Wie leicht oder schwer fällt es mir, um Hilfe zu bitten – und warum?

Deine Antwort:



Welche Art von Unterstützung gebe ich besonders oft (z. B. Ratschläge, Zeit, Organisation)?

Deine Antwort:



Welche meiner Beiträge bleiben oft unsichtbar oder unbemerkt?

Deine Antwort:





Wie fühlt es sich für mich an, wenn meine Unterstützung gesehen, oder nicht gesehen wird?

Deine Antwort:



Reflexionsfragen - Ausblick & Handlungsschritte

Lernen heisst: aus der Reflexion konkrete Schritte ableiten. Diese Fragen helfen dir, bewusst neue Möglichkeiten auszuprobieren, sei es, um Hilfe bitten, deine Beiträge sichtbar zu machen oder mit einer kleinen Geste einen Unterschied zu bewirken.



Was könnte ich tun, um Unterstützung klarer einzufordern?

Deine Antwort:



Wen könnte ich heute fragen, statt zu warten, bis es nicht mehr anders geht?

Deine Antwort:



Womit möchte ich in der kommenden Woche in meine Karma Bank „einzahlen“?

Deine Antwort:





Welche kleine Geste könnte schon jetzt einen Unterschied machen?

Deine Antwort:



Was wünsche ich mir von einem Kreis wie diesem hier?

Deine Antwort:



Extra-Empfehlung für den Einsatz

- Zeit nehmen: Plane mindestens 10 Minuten ungestört ein, um die Fragen zu beantworten. Schreibe spontan – es geht um ehrliche Reflexion, nicht um perfekte Formulierungen.
- Wähle aus: Du musst nicht jede Frage beantworten. Suche dir die 2–3 Fragen heraus, die dich am meisten ansprechen.
- Teilen oder für dich behalten: Du entscheidest, ob du deine Antworten vertraulich für dich behältst oder einzelne Gedanken mit anderen teilst (z. B. im Women's Circle, in einer Peer-Gruppe oder im Team).
- Als Ritual nutzen: Wiederhole die Reflexion regelmäßig (z. B. wöchentlich oder monatlich), um dein eigenes „Karma-Konto“ im Blick zu behalten.
- Lernmoment schaffen: Versuche, nach jeder Runde eine konkrete Aktion festzulegen: Was mache ich in den nächsten 48 Stunden anders?

