

# Reflexion – Tagesschau

Ein «Instrument», um in kleinen Schritten Veränderungen anzupeilen, auch innere Sicherheit zu finden, kann eine Form von ritualisierter Reflexion sein. Ein Rückblick auf den Tag, der das Geschehene verarbeitet, bevor es im grauen Sumpf des Vergessens versinkt, gibt Einblicke in gute und schlechte Gefühle. Wie das «Instrument» im Detail funktioniert, bestimmen Sie.

## Tages(rück)schau

Stellen Sie sich vor, Sie kommen abends nach Hause, voller Gedanken aus dem dichten Tag. Sie haben das Tagesgeschehen wie eine Filmaufnahme, gekoppelt mit Gefühlen, Gerüchen und assoziierenden Gedanken, im Kopf gespeichert. Bereits beginnen Eindrücke zu verblassen, werden von neuen überlagert. Aber in diesen Tageseindrücken liegen Chancen. Versuchen Sie, diese wahrzunehmen, so lange sie präsent sind. Suchen Sie eine stille Ecke und stellen Sie folgende Überlegungen an:

### Gute Gefühle

- Was hat heute bei mir gute Gefühle ausgelöst?
- Wer oder was (ich, jemand anders, eine Sache, usw.) war dafür verantwortlich?
- Lässt sich «das» wiederholen, wann ist es angebracht?
- Lässt «es» sich adaptieren in anderen Situationen?
- Was kann ich daraus lernen?
- Kann ich mich darüber freuen, mir Anerkennung geben dafür?

### Negative Gefühle

- Was hat heute bei mir negative Gefühle ausgelöst?
- Wer oder was (ich, jemand anders, eine Sache, usw.) war dafür verantwortlich?
- Kann sich «das» wiederholen, wie lässt sich vorbeugen?
- Wie bereite ich mich auf eine nächste oder ähnliche Situation vor?
- Wie kann ich damit umgehen ein nächstes Mal? Lässt sich das «einstudieren»?
- Was kann ich daraus lernen?
- Kann ich konstruktiv damit umgehen und künftig neue Strategien einsetzen?

## Tages(vor)schau

### Regie nächster Tag

Während die «Tagesschau» ein Rückblick ist mit Lernkonsequenzen, kann eine Regie-Überlegung dem nächsten Tag dienen:

- Was bringt der heutige Tag?
- Worauf freue ich mich speziell?
- Gibt es auch an weniger Erfreulichem Aspekte, die ich optimistisch anpacken kann?
- Kann ich «Unangenehmes» so einplanen, dass ich es nach etwas Erfreulichem auch mit einer positiven Haltung in Angriff nehmen kann?

- Kann ich lernen, etwas «Schwieriges» als eine positive Herausforderung zu sehen?
- Wie kann ich mit den heutigen Aufgaben umgehen, damit ich mich sicher fühle?

## Beispiel

Valentina Zürcher (es könnte auch Valentin Zürcher sein) ist eine jener gut ausgebildeten, hoch motivierten und äusserst tüchtigen jungen Frauen, die von den Arbeitgebern so geschätzt werden, weil sie mit viel Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein, mit hoher Kompetenz und ohne ständigen Blick auf die Uhr im Einsatz stehen. Ihr Chef weiss, dass er sich voll auf sie verlassen kann. Er weiss, dass er Frau Zürcher heikle, sehr dringende oder von andern «vergeigte» Dossiers jederzeit auf den Tisch legen kann mit dem jovialen Satz: «Bei dir ist das in guten Händen, es sollte morgen raus!»

Pflichtbewusstsein hat Valentina von klein auf gelernt. Mit grossem Respekt vor dem autoritären Vater, der sie gefördert und (nur) Leistung gelobt hat, ist sie früh die erwachsene und tüchtige Frau Zürcher geworden. So wenig sie ihrem Vater widersprochen hat, sowenig tut sie das gegenüber ihrem Chef.

Frau Zürcher ist Burnout-gefährdet. Viele Symptome deuten darauf hin, dass sie sich den Grenzen ihrer Kräfte nähert. Was sie zuerst verdrängt hat, diskutiert sie nun mit ihrem Coach. Eine der vielen besprochenen Massnahmen ist die «Reflexion – Tagesschau». Sie erzählt daraus ein Beispiel.

Valentina Zürcher: Im Rückblick auf die Tage ist mir klar geworden, dass (u.a.) ein entscheidender Vorgang sich immer wieder abspielt: Der Chef kommt zu mir und knallt mir ein Dossier aufs Pult und haut dabei immer in die gleiche Kerbe, in jene die meine Wichtigkeit für die Bewältigung schwieriger Fälle betont. Da ich permanent zuviel Arbeit habe, löst jeder Besuch des Chef ein ungutes Gefühl aus, jeder Auftrag Stress, aber gleichzeitig schmeichelt mir meine Wichtigkeit. Mir ist klar geworden, dass ich lernen muss, Nein zu sagen. Das ist doch einfach, werden Sie denken. Meine familiäre Sozialisierung hat das bisher aber erfolgreich verhindert.

Ich habe mir mit dem Coach eine Strategie ausgedacht, die mich weder zwingt, Ja noch Nein zu sagen. Nach einigen Anläufen, nach anfänglichen Ängsten und Nervosität schaffe ich das mittlerweile recht gut und fast gelassen. Wenn der Chef mit einem brennenden Dossier ins Büro rauscht und seine Botschaft übermittelt, entgegne ich ihm: Gib mir bis abends Zeit, dann kann ich entscheiden, ob das in meinem Arbeitsplan Raum findet.

So bekomme ich Zeit zum Überlegen, mir eine gute Antwort, eine Lösung auszudenken. Die Wirkung auf den Chef trat sehr rasch ein. Meinen Einwand hat er respektiert, was mich ermutigt hat. Er kommt auch nicht mehr so oft mit Spezialaufträgen und einmal hat er ihn gleich wieder mitgenommen und erwähnt, er sähe noch einen andern Weg.

So lernt Frau Zürcher nach und nach, nebst anderem, ihre Arbeitshaltung, ihre Arbeitsplanung und ihre Kommunikation zu verändern. In kleinen Schritten, deren Ergebnisse ihr Mut machen. Valentina Zürcher ist eine erfundene Figur, ihre Geschichte aber alltäglich, der Ausweg daraus für alle möglich.

Juli 2012 Peter Gisler