

## Schritt 1

# Bestimmen Sie Ihren Bereich, Ihr Thema und Ihre Frage

Wählen Sie im ersten Schritt zuerst einen Bereich, dann ein Thema und anschließend eine Frage. Der Bereich ist das Umfeld, auf das sich das Thema und die Frage beziehen. Das Thema kann ein Wunsch, ein Problem oder eine anstehende Entscheidung sein. Die klar formulierte Frage ist der Schlüssel dafür, Erkenntnisse zu gewinnen, passende Antworten zu bekommen und Lösungen zu finden und somit der wichtigste Ausgangspunkt für die Selbstreflexion.

Die Frage kann Ihre Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung, Ihr Privat- und Arbeitsleben sowie Ihr mögliches Entwicklungspotenzial betreffen oder Sie bei der Entscheidungsfindung unterstützen. Wichtig ist, dass die Frage nicht mit «Ja» oder «Nein» beantwortet werden kann! Ihre Frage führt Sie durch den Reflexionsprozess. Nehmen Sie sich daher genug Zeit, um eine Frage zu finden, die Ihnen wichtig ist und an deren Antwort Sie aufrichtig interessiert sind.

Im Folgenden sind einige Beispiele beschrieben, die verdeutlichen, für welche Situationen Sie die Selbstreflexion mit Tieren anwenden können und wie Sie dabei am effizientesten vorgehen. Was auch immer Sie beschäftigt und worüber Sie in Ihrem Leben tiefere Erkenntnisse und mehr Verständnis erlangen möchten: Definieren Sie das jeweilige Thema mit der konkreten Frage möglichst genau und Sie werden im Rahmen der Selbstreflexion wertvolle Antworten erhalten. Die klare Formulierung des Bereichs, des Themas und der Fragestellung ist diesbezüglich der erste Schritt auf dem Weg einer erfolgreichen Selbstreflexion. Wählen Sie das Ihrer Frage entsprechende Reflexionsblatt aus.

Um welchen Bereich handelt es sich?

Was ist Ihr Thema?

Welche Frage haben Sie?



Reflexionsblatt für die Lösungsfindung		Name:	Datum:
<b>Schritt 1</b> Bestimmen Sie Ihren Bereich, Ihr Thema und Ihre Frage	Mit welchem Bereich handelt es sich? Was ist Ihr Thema? Welche Frage haben Sie?		
<b>Schritt 2</b> Wählen Sie die Tiere	Tier für die Ist-Situation Nr.: Thema:	Tier für die Zukunft-Situation Nr.: Thema:	
<b>Schritt 3</b> Tauschen Sie in Ihre Assoziationen zu dem Thema ein	Assoziationen zum Tier der Ist-Situation	Assoziationen zum Tier der Zukunft-Situation	
<b>Schritt 4</b> Lesen Sie die Qualitäten und Fähigkeiten der Tiere ab	Qualitäten und Fähigkeiten zum Tier der Ist-Situation	Qualitäten und Fähigkeiten zum Tier der Zukunft-Situation	
<b>Schritt 5</b> Erkennen Sie die Entscheidungspotenzial	Welche Erkenntnisse gewinnen Sie? Welche Potenziale können Sie weiterentwickeln?		
<b>Schritt 6</b> Definieren Sie Ihre Schlüsselgedanken und Lösungsschritte	Welche Schlüsselgedanken helfen Sie danach? Welche Entscheidungen treffen Sie? Welche konkreten Lösungsschritte führen Sie durch?		

Schrittblatt für die Lösungsfindung von Dr. Helmut Passau | © Oktober 2014, Dr. Helmut Passau, www.tierisches-potenzial.de

## Beispiele für Ihre Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung

Fragen, die sich auf Ihre Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung beziehen, sind der Ausgangspunkt für die Selbstreflexion verschiedenster Aspekte Ihrer Persönlichkeit. Sie unterstützen Sie dabei herauszufinden, wo Sie gerade in Ihrem Leben stehen, welche Potenziale Sie haben und welche Qualitäten Sie erlangen oder erweitern können.

### Beispiel 1

Bereich: Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung  
Thema: Standortbestimmung und Entwicklungsmöglichkeiten  
Frage: Wo stehe ich im Moment in meiner persönlichen Entwicklung (Tier Ist-Situation) und welche Qualitäten und Eigenschaften möchte ich entwickeln (Tier Zukunfts-Situation)?

### Beispiel 2

Bereich: Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung  
Thema: Stärkenanalyse  
Frage: Was sind meine Stärken (Tier Ist-Situation) und welche zusätzlichen Stärken möchte ich als nächstes entwickeln (Tier Zukunfts-Situation)?

### Beispiel 3

Bereich: Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung  
Thema: Angstanalyse  
Frage: Wie reagiere ich, wenn Unsicherheit oder Angst in mir aufkommen (Tier Ist-Situation) und wie will ich in Zukunft darauf reagieren (Tier Zukunfts-Situation)?

## Beispiele für Ihr Privatleben

Fragen rund um Ihr Privatleben können Themen wie Ihre Partner- oder Elternschaft, Ihren Freundeskreis, Ihre Gesundheit oder Finanzen betreffen.

### Beispiel 1

Bereich: Meine Beziehung zu meinem Kind?

Thema: Mein Kind reagiert abweisend auf mich und hält vereinbarte Abmachungen nicht ein.

Frage: Wie ist die momentane Beziehung zu meinem Kind (Tier Ist-Situation) und was kann ich tun, um eine konstruktive Beziehung mit weniger Spannungen und Konflikten herzustellen (Tier Zukunfts-Situation)?

### Beispiel 2

Bereich: Meine Gesundheit und körperliche Fitness

Thema: Ich habe Gewichtsprobleme und möchte diese lösen.

Frage: Wie begünstigt mein momentanes Verhalten mein Gewicht (Tier Ist-Situation) und wie kann ich mich weiterentwickeln, um mein Gewicht zu regulieren (Tier Zukunfts-Situation)?

### Beispiel 3

Bereich: Meine finanzielle Situation

Thema: Ich habe immer wieder finanzielle Probleme und möchte erkennen, was dahinter liegt und wie ich diese Probleme dauerhaft lösen kann.

Frage: Wie gehe ich im Moment mit meinen Finanzen um (Tier Ist-Situation) und wie kann ich mich weiterentwickeln, um meine finanziellen Probleme in den Griff zu bekommen (Tier Zukunfts-Situation)?

## Beispiele für Ihr Arbeitsleben

Fragen im beruflichen Kontext können die Beziehung zu einem Mitarbeitenden, einem Vorgesetzten, einem Kunden oder einem Kooperationspartner behandeln. Die Frage kann auch einen bestimmten Arbeitsprozess oder ein zu lösendes Problem betreffen.

### Beispiel 1

- Bereich: Die Beziehung zu meinem Vorgesetzten  
Thema: Meinen Vorgesetzten erlebe ich dominant und egozentrisch.  
Ich kann mich ihm gegenüber nicht durchsetzen.  
Frage: Wie verhalte ich mich im Moment meinem Vorgesetzten gegenüber (Tier Ist-Situation) und wie kann ich mich selbst weiterentwickeln, damit ich mit ihm besser umgehen kann (Tier Zukunfts-Situation)?

### Beispiel 2

- Bereich: Mein Führungsstil  
Thema: Ich habe vor einem Monat die Führung meines jetzigen Teams übernommen.  
Die meisten Mitarbeitenden erlebe ich verunsichert und mir gegenüber verschlossen.  
Frage: Wie ist mein momentaner Führungsstil (Tier Ist-Situation) und was kann ich weiterentwickeln, um meinen Führungsstil zu optimieren (Tier Zukunfts-Situation)?

### Beispiel 3

- Bereich: Vertriebsabteilung  
Thema: Die Vertriebsabteilung unseres Unternehmen leistet ausgezeichnete Arbeit.  
Unser Ziel ist es, Marktführer in unserer Region zu werden.  
Frage: Wie arbeitet unsere Vertriebsabteilung (Tier Ist-Situation) und wie können wir sie weiterentwickeln, um Marktführer zu werden (Tier Zukunfts-Situation)?

## Beispiele für Ihre Entscheidungsfindung

Fragen, mithilfe derer Sie Entscheidungen klarer und rascher finden, können Themen des Arbeitslebens wie Berufswahl, Arbeitgeberwahl, Produktauswahl, Strategieentwicklung oder Umsetzungsplanungen betreffen. Im Privatleben können Themen wie die Wahl des Wohnortes, größere Anschaffungen oder aber auch die Partnerwahl eingehend beleuchtet werden.

### Beispiel 1

Bereich: Wohnort

Thema: Eventueller Umzug nach Frankfurt

Frage: Wie empfinde ich meine momentane Wohnsituation (Tier Ist-Situation) und wie könnte es sich anfühlen, wenn ich nach Frankfurt übersiedle (Tier Zukunfts-Situation)?

### Beispiel 2

Bereich: Arbeitsplatz

Thema: Die Neubesetzung eines Aufgabenbereiches

Frage: Welche spezifischen Qualitäten, Eigenschaften und Begabungen werden in dem neu zu besetzenden Aufgabenbereich benötigt (Tier Ist-Situation)? Es stehen zwei Mitarbeitende (Tiere Option 1 und 2) zur Verfügung. Welcher der beiden Mitarbeitenden bringt für diesen Arbeitsbereich die passenden Qualitäten, Eigenschaften und Begabungen mit?

### Beispiel 3

Bereich: Finanzen

Thema: Ich möchte Geld anlegen und herausfinden, für welche Anlageform ich mich entscheiden soll.

Frage: Wie habe ich mein Geld aktuell angelegt (Tier Ist-Situation) und welche Art und Weise der Wertanlage entspricht mir am besten? Es stehen drei Optionen (Tiere Option 1, 2 und 3) zur Auswahl.