



Die Selbstreflexion aktivieren

Wer sicherstellen will, dass seine Apotheke für – vorhandene oder potenzielle – Mitarbeiter attraktiv ist und bleibt, sollte zunächst sich selbst hinterfragen. Mittels der bewussten, ergebnisorientierten Selbstreflexion lassen sich beispielsweise Schwachstellen in der Interaktion mit den Mitarbeitern aufspüren – und entsprechend bearbeiten. Dabei können die folgenden Fragen eingesetzt werden.

Fragen zur Selbstreflexion

Die nachfolgenden Fragen lassen sich alleine oder im Gespräch beantworten. Dabei ist die Selbstreflexion mit einer vertrauten Person effektiver und oftmals zielführender, zudem vermeidet sie Unsicherheiten und Ängste. Die Fragen lassen sich aber auch einsetzen, um Lösungen im Team zu erarbeiten.

Vergangenheit: Fragen zur Selbstreflexion nach Anlässen

- Welche Anlässe gab es in der Vergangenheit, sich mit genau diesem Thema zu beschäftigen?
- Wie oft habe ich mich damit beschäftigt?

- Wie habe ich mich dabei gefühlt?
- Wer war daran beteiligt?
- Was war passiert?

Gegenwart: Fragen nach dem Auslöser

- Was ist der aktuelle Auslöser... (z.B. für meinen Ärger oder meine Wut?)
- Was bringt mich dazu, wütend zu sein?
- Wie geht es mir dabei?
- Wie wirkt sich mein Verhalten auf andere aus?
- Wer bemerkt meine Wut?

Checkliste / Selbstreflexion

Zukunft: Fragen nach dem Anliegen

- Was ist mein inhaltliches Ziel?
- Welche Emotionen, welchen Zustand möchte ich dabei haben?
- Wofür möchte ich etwas erreichen?
- Was ist der Sinn für mich?
- Wer bemerkt meine Veränderung zuerst, wer später?

Fragen zum Erarbeiten und Lösen von Themen

Fragen	Zugehörigkeit / Herkunft
Worum geht es mir? Was will ich wirklich, was nicht?	Sinn / ethische Orientierung
Was ist mir wichtig? Was will ich selbst und was nicht?	Werte / Individualität
Wovon bin ich überzeugt? Was befürchte ich?	Vorannahmen / Überzeugungen
Wie gehe ich vor? Wie stelle ich mich auf Unerwartetes ein?	Strategien / Taktik
Was kann ich? Was traue ich mir zu, was nicht?	Fähigkeiten / Fertigkeiten
Was tue ich konkret? Was nicht?	Verhalten