

Die Potentiale von Reflexion über Positives

Reflexion fördert das Lernen aus Misserfolg und die Entwicklung von Problemlösungen - aber kann es auch nützlich sein, über positive (statt negative) Arbeitsergebnisse nachzudenken?

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten an einem Projekt. Einige Teilaufgaben haben Sie bereits erledigt und Ihre Strukturierung der Aufgaben funktioniert gut; an einigen Stellen fehlen Ihnen jedoch Informationen und dies wird noch einige Überstunden für Sie bedeuten. Situationen wie diese bewirken oftmals, dass wir unser Vorgehen direkt am Arbeitsplatz, auf dem Nachhauseweg oder aber am Wochenende noch einmal überdenken (Wie könnten wir noch effizienter arbeiten?). Dabei überdenken wir in der Regel vor allem die Aspekte, bei denen Verbesserungsbedarf besteht (z.B. Probleme, Misserfolge). Diese Reflexion über negative Aspekte kann dabei helfen, die eigene Leistung in Zukunft zu steigern. Aber trifft dies auch auf Reflexion über diejenigen Aspekte zu, die erfolgreich verlaufen sind? „Lohnt“ es sich auch, über positive Ergebnisse nachzudenken?

Reflexion über Negatives fördert Problemlösen, kostet aber Ressourcen

Reflexion findet dabei oftmals nicht nur direkt am Arbeitsplatz, sondern auch in der arbeitsfreien Zeit statt. Dieses Nachdenken über *negative* Ergebnisse mit mehr Abstand zur Arbeit kann dazu beitragen, Lösungen für Probleme zu generieren und diese effektiv umzusetzen (siehe wissens.blitz 50). Allerdings kann dieser Fokus auf Negatives auch dazu führen, dass die am Arbeitsplatz bereits beanspruchten persönlichen Ressourcen (wie z.B. unsere Energie und Lernbereitschaft) nicht wieder ausreichend aufgebaut und entsprechend bei weiteren Arbeitsaufgaben eingesetzt werden können.

Reflexion über Positives stärkt eigene Ressourcen, Lernbereitschaft und Leistung

Anders ist dies beim Reflektieren über Positives, z.B. erledigte Aufgaben, erfolgreich bewältigte Arbeitsaufträge oder eine effektive Teamkoordination. Das Nachdenken über solche positiven Situationen beinhaltet zwar ebenso eine gewisse Auseinandersetzung mit der Arbeit in der Freizeit. Allerdings kann es durch den Fokus auf Positives dazu beitragen, persönliche Ressourcen wieder aufzufüllen:

Sich positive Aspekte und Erfahrungen am Arbeitsplatz bewusst zu machen, zeigt zum einen die persönlichen Stärken auf und fördert das *Vertrauen* in die eigenen Fähigkeiten. Reflexion über Positives kann zum anderen bewirken, dass einem die *Bedeutung* und Reichweite der eigenen Arbeit bewusster werden.

Diese beiden Mechanismen wirken sich positiv auf das individuelle Befinden aus und führen dazu, dass wir mit mehr Energie, Kreativität und Lernbereitschaft

an zukünftige Arbeitsaufgaben herangehen. Beispielsweise zeigt die Forschung, dass Mitarbeitende am nächsten Arbeitstag umso stärker bereit sind, Neues hinzuzulernen, je mehr sie am Wochenende über positive Erfahrungen am Arbeitsplatz reflektieren.

Fazit: Nutzen Sie Reflexion auch, um sich positive Aspekte bewusst zu machen

Reflexion über Arbeitsergebnisse beeinflusst das Befinden und die Leistung der Mitarbeitenden - somit spielt diese auch für den Unternehmenserfolg eine zentrale Rolle. Damit diese Reflexion auch zum Aufbau eigener Ressourcen beiträgt, sollte beiden Seiten (also negativen und positiven Arbeitsergebnissen) ausreichend Aufmerksamkeit zugewendet werden:

Möglichkeiten zur Förderung positiver Reflexion:

- Versuchen Sie sich – z.B. wenn Sie gerade über zu Erledigendes nachgedacht haben – auch bewusst Ihre täglichen Erfolge vor Augen zu führen.
- Machen Sie sich dazu am Ende eines Arbeitstages, einer Woche oder eines Projektes noch einmal bewusst, was Sie bereits erledigt haben – z.B. indem Sie Ihre erledigten ToDo's noch einmal betrachten.
- Reflektieren Sie im Team, in Mitarbeitergesprächen, aber auch in Ihrer Freizeit nicht nur über die Aspekte, die Ihnen negativ auffallen, sondern gerade auch über die positiven Ergebnisse.
- Schaffen Sie nach Möglichkeit Raum, um Erfolge bei der Arbeit zeitnah zu würdigen – z.B. indem Sie mit Ihrem Team auf ein abgeschlossenes Projekt anstoßen.

Literatur:

Binnewies, C., Sonntag, S., & Mojza, E. J. (2008). Feeling recovered and thinking about the good sides of one's work. *Journal of Occupational Health Psychology, 14*, 243-256.

Fritz, C., & Sonntag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*, 187-199.



Dr. Annika Scholl

Schreibt auf wissensdialoge.de zu den Themen: Reflexion, Lernen aus Erfahrung, Email-Kommunikation, Macht im organisationalen Kontext