

**Bruno Frischherz
Dominik Godat
Pius Muff
Daniel Peter**

Das Reflexionsbuch

Vor- und Nachdenken über sich

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Zielgruppen	9
Lernziele	9
Inhalt und Aufbau	10
Arbeit mit dem Reflexionsbuch	10
A Lernen und Studium	13
Übung A1: Selbstporträts interpretieren	14
Übung A2: Über den Begriff «Lernen» nachdenken	18
Übung A3: Zitate zum Thema «Lernen» beurteilen	20
Übung A4: Persönliches Fähigkeitsprofil entdecken	22
Übung A5: Über Lern- und Arbeitstechniken nachdenken	32
Theorie A1: Kompetenzmodell	34
B Lebensplan und Ziele	37
Übung B1: Berufliche Ziele visualisieren	38
Übung B2: Ziele fokussieren	44
Übung B3: Über die eigene Lernbiographie nachdenken	56
Theorie B1: Zielvisualisierung und Biographiearbeit	60
Übung B4: Positive Aspekte durch Wertschätzung fördern	62
Übung B5: Mit Feedback umgehen	64
Theorie B2: Lösungsfokussierter Ansatz	66
C Persönlichkeit und Entwicklung	69
Übung C1: Kunstwerke persönlich interpretieren	70
Theorie C1: Das Symbolon-Reflexionsmodell	74
Übung C2: Persönliche Einflussfaktoren analysieren	76
Theorie C2: Persönlichkeitsentwicklung	80
Übung C3: Persönlichkeitstests durchführen und reflektieren	82
Übung C4: Einen Reflexionsbericht schreiben	84
D Forschung und dialektisches Denken	91
Übung D1: Seltsame Objekte deuten	92
Übung D2: Denkformen analysieren	96
Theorie D1: Dialektisches Denken	98
Übung D3: Thema systematisch durchdenken	100
Übung D4: Kleine Schritte festlegen	106
Übung D5: Über Seminar- und Projektarbeiten nachdenken	108

E Management und integrale Theorie	111
Übung E1: Bilder der Wirtschaft interpretieren	112
Übung E2: Über Arbeits- und Lebensalltag nachdenken	116
Theorie E1: Integrale Theorie	120
Übung E3: Ein multiperspektivisches Tagebuch führen	122
Übung E4: Bachelor- oder Masterarbeit reflektieren	124
Übung E5: Über Karriereanker nachdenken	126
Theorie E2: Karriereanker	128
F Führung und Lebenskunst	131
Übung F1: Über Werte und Bilder nachdenken	132
Übung F2: Über Tugenden von Führungspersonen nachdenken	142
Theorie F1: Führungsethik	144
Übung F3: Über die eigene Lebensbalance nachdenken	146
Übung F4: Fragen zur eigenen Lebensbalance diskutieren	148
Theorie F2: Lebenskunst	152
Übung F5: Einen Abschlussbericht schreiben	154
Zum Schluss	159
Auflösungen zu den Übungen	160
Literatur	163
Bildnachweise	164
Die Autoren und die Künstlerin	165
Beratungsangebote der Hochschule Luzern – Wirtschaft	167