



**#1**

KOMPETENZEN DER ZUKUNFT

Dieses Tool unterstützt Sie bei der  
Entwicklung von Achtsamkeit.

# Tool: Muster-Tagebuch

**Beschreibung:** Wir alle verfügen über bevorzugte Reiz-Reaktions-Schemata. Manche sind uns bewusst, andere nicht und manche sind zielführend und andere wiederum nicht. Achtsamkeit gegenüber uns, unseren Wahrnehmungen, unseren Bewertungen, unseren Gefühlen und den automatischen Handlungen auf einen Reiz ermöglicht uns, diesbezüglich Bewusstsein zu erlangen. Wenn wir uns im Alltag selbst beobachten, können wir uns und unseren typischen Reaktionen auf die „Schliche kommen“, sie bewusst wahrnehmen. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, unsere typischen Gedankengänge und bevorzugte Handlungsweisen systematisch in ein Muster-Tagebuch einzutragen. Es hilft dabei, unsere typischen Muster zu erkennen und wir lernen uns selbst besser verstehen. Das ist der erste Schritt zu mehr Wahlfreiheit.

**Ablauf:** Erstellen Sie nachfolgender Vorlage eine Tabelle, drucken diese bei Wunsch aus, vielleicht heften Sie sie noch zu einem Heft zusammen oder finden Sie einfach Ihre eigene passende Form – analog oder digital. Arbeiten Sie eine Zeit lang mit diesem Tagebuch, indem Sie sich im privaten und beruflichen Alltag selbst beobachten und Ihre typischen Gedankengänge, Urteile und Handlungen aufschreiben, die durch typische Reize oder Situationen in Ihnen hervorgerufen werden. Wenn Sie Ihr Tagebuch gefüllt haben, reflektieren Sie den Inhalt und Ihre persönlichen Lernerfahrungen. Überlegen Sie, ob und welche Konsequenzen Sie daraus ziehen (wollen).

Ein paar Anregungen zu Ihrer Unterstützung:

- Was passiert in mir, wenn mir jemand ins Wort fällt? Und wie reagiere ich typischerweise darauf?
- Wie reagiere ich gewöhnlich, wenn Mitarbeitende nicht machen, was ich erwarte? Mit Druck, Wut, Verzweiflung, Charme?
- Was sind typische Anlässe, wenn ich bspw. mit Wut, Verzweiflung oder Hilflosigkeit auf Mitarbeitende oder deren Verhalten reagiere?
- Was steigt in mir auf, wenn ich kritisiert werde? Oder was geschieht in mir vor einem Mitarbeitendengespräch?
- Was macht es mit mir, wenn ich ungeduldig bin und wie gehe ich dann typischerweise mit meinen Mitmenschen um?
- Was ist mein erster Gedanke, wenn ich nicht begrüßt oder nicht zu einem wichtigen Meeting eingeladen werde?
- Was fühle ich, wenn ich daran denke, unsere Produktpalette zu digitalisieren?
- Wie urteile ich über Mitarbeitende, die nicht meinen Vorstellungen entsprechen? Mit Härte, Verständnis oder Verachtung?
- Was erlebe ich, wenn mein Lieblingsparkplatz besetzt ist oder sich jemand an der Supermarktkasse vordrängelt?
- Abschließend möchten wir Sie an dieser Stelle daran erinnern, dass es kein Richtig und kein Falsch gibt. Bewusstheit und Wahlfreiheit können entstehen, wenn wir die Dinge erst einmal nur zu Kenntnis nehmen – so wie sie sind.

Anlass, typische Situation, Aussage oder Handlung anderer Menschen	Aufsteigende Gedanken, Urteile, innere Bilder	Welche Gefühle sind damit bei mir verbunden?	Meine Erkenntnis daraus ...
Teammitglieder machen nicht richtig mit.	Die bringen es nicht, die kannst Du vergessen.	Zuerst Wut und später Verzweiflung und Rückzug.	Meine Urteile zu hinterfragen, die Perspektive des Teams einnehmen und den Mitarbeitenden früher mitteilen, was ich von ihnen brauche.



Wenn Sie die Zukunftskompetenzen im Unternehmen aufbauen wollen, Interesse an einer Veranstaltung oder einem Workshop dazu haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf: [hertling@rkw.de](mailto:hertling@rkw.de) oder [erdler@rkw.de](mailto:erdler@rkw.de)

Weitere Übungen und Tools zu den Kompetenzen der Zukunft können kostenfrei auf [www.rkw.link/zukunftskompetenzen](http://www.rkw.link/zukunftskompetenzen) heruntergeladen werden.

Bildnachweis: iStock – Alenea Kobap, Akrain

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages