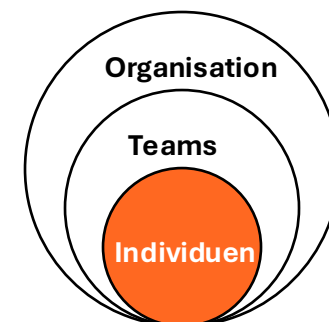


Sein
Denken
Beziehung
Zusammenarbeit
Handeln



Eigene Vorurteile reflektieren

Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • schafft Bewusstsein für eigene Vorurteile • reduziert potenzielle Missverständnisse und Fehlinterpretationen • optimiert Feedback-Kultur • verbessert die Zusammenarbeit und den Teamgeist
Geförderte IDGs Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsterkenntnis • Integrative Denkweise und interkulturelle Kompetenz
Zeitaufwand	30 Minuten
Ablauf	<p>1. Vorbereitung und Einstimmung (5 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Dies könnte dein Büro, ein Raum zu Hause oder ein anderer Ort sein, an dem du dich wohlfühlst. • Bringen dich in einen entspannten Zustand. Schließe die Augen, atme tief ein und aus, und lass' alle Spannungen los. Konzentriere dich für einen Moment nur auf deinen Atem, um im Hier und Jetzt anzukommen. <p>2. Wahrnehmen: Die Situation beschreiben (5 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Denke an eine kürzlich erlebte Situation, in der du eine schnelle Einschätzung oder ein Urteil über eine Person getroffen hast. Dies könnte im beruflichen Alltag, in einer sozialen Situation oder sogar in einem persönlichen Kontext geschehen sein. • Schreibe die Situation kurz nieder: Wer war anwesend? Was ist geschehen? Was hast du direkt beobachtet oder gehört? • Konzentriere dich darauf, nur das festzuhalten, was du tatsächlich wahrgenommen hast, ohne Interpretation oder Bewertung. <p>3. Vermuten: deine Annahmen hinterfragen (5 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überlege nun, welche Vermutungen oder Annahmen du auf Grundlage deiner Wahrnehmungen angestellt hast. Welche Annahmen hast du getroffen? Warum hast du diese Vermutungen angestellt? • Versuche zu verstehen, woher diese Annahmen kommen. Beruhen sie auf früheren Erfahrungen, kulturellen Einflüssen oder Vorurteilen? <p>4. Bewerten: deine emotionale Reaktion erkennen (5 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Denke darüber nach, wie du die Situation bewertet hast. Welche emotionale Reaktion hattest du? Wie hast du die Person aufgrund deiner Vermutungen beurteilt? • Schreib' auf, wie deine Annahmen deine Wahrnehmung der Person und der Situation beeinflusst hat. Waren diese Beurteilungen fair und objektiv? <p>5. Reflektion und Erkenntnisse: Bilanz ziehen (10 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziehe eine Bilanz über die Situation: Wie haben deine Vermutungen und Bewertungen deine Wahrnehmung der Situation beeinflusst? Hättest du die Situation anders erleben können, wenn du dir dieser Schritte bewusster gewesen wärest? • Notiere, was du aus dieser Reflektion gelernt hast: Welche Vorurteile hast du möglicherweise erkannt? Wie kannst du in Zukunft bewusster und offener in ähnlichen Situationen reagieren? • Überlege dir konkrete Schritte, wie du in der Zukunft mit ähnlichen Situationen umgehen möchtest, um deine Vorurteile zu hinterfragen und eine gerechtere und respektvollere Haltung einzunehmen.
Schwierigkeitsgrad	Einfach bis mittel
Quelle	Consensa