

WAT IS REFLECTEREN?

In dit document maak ik graag in het kort duidelijk wat de meerwaarde is van reflecteren.

Wat is het en hoe zou je kunnen reflecteren?

Reflecteren, wat is dat eigenlijk?

De essentie van reflecteren is het terugkijken op eigen ervaringen om daarvan te kunnen leren. Reflecteren betekent dat je jezelf een spiegel voorhoudt om zo stil te staan bij hoe je bijvoorbeeld werkt, welke keuzes je daarbinnen maakt, welke vaardigheden je inzet en wat je erbij voelt.

Bij reflecteren neem jij jezelf als uitgangspunt

Bij reflecteren onderzoek je je manier van handelen, maar ook hoe je reageert op een bepaalde situatie en hoe dat voelt. Dat laatste, je gevoel, is een thema waarbij je uitgebreid stil moet staan in je manier van reflecteren. Vaak reageren we uit een eerste impuls op een situatie. Dat betekent dat je niet eerst nadenkt voor je iets doet, maar handelt op basis van je eigen emoties. Ook kan het zijn dat je werkt vanuit vooringenomen standpunten of overtuigingen zonder dat je dit zelf in de gaten hebt. Je gaat er bijvoorbeeld vanuit dat een collega met wie je samenwerkt iets niet kan, en zonder er echt over na te denken heb je zijn taken daarom overgenomen.

De voordelen van reflecteren zijn:

- Je vergroot je zelfkennis.
- Je bent je bewust van de emoties die in bepaalde situaties bij jou een rol spelen.
- Je krijg inzicht in hoe je daarnaar handelt.

Hoe kun je reflecteren?

Niet iedereen kan van nature gemakkelijk reflecteren. Sommige mensen vinden het leuker om met theorieën bezig te zijn dan met hun eigen houding. Het is belangrijk om open vragen te stellen, want open vragen geven ruimte voor onderzoek. Het zijn geen vragen die je alleen maar met 'ja' of 'nee' kunt beantwoorden. Open vragen beginnen meestal met: wat, waar, wanneer, waarom en hoe.

Reflecteren is iets anders dan evalueren

Het gaat er bij reflecteren dus om steeds terug te kijken op, en jezelf vragen te stellen over hoe jij aan het werk bent en wat daar de achtergronden van zijn. Het gaat er dan niet zozeer om of je het werk goed of juist niet goed hebt gedaan. Dat is evalueren. Het is juist belangrijk het beoordelen (evalueren) van je eigen handelen uit te stellen. Dit geeft ruimte voor zelfonderzoek, je leert meer over je eigen handelen. Als je reflecteert dan:

- Omschrijf je de situatie en omgeving.
- Onderzoek je je gedrag.
- Stel je vragen over je eigen vaardigheden.
- Achterhaal je je motivatie of overtuigingen.
- Sta je stil bij je identiteit.
- Is er oog voor je dieperliggende drijfveren.

Tips voor het reflecteren

De volgende tips kunnen je helpen bij het reflecteren:

- Kies een concrete situatie en kijk terug op dat specifieke moment en jouw manier van handelen.
- Reflecteer regelmatig en 'rooster' tenminste één keer per week een reflectiemoment in, liefst op een vast moment.
- Stel jezelf open vragen.
- Stel oordelen over jezelf uit, kijk eerst wat er gebeurde voor dat je hier een waarde aan geeft.
- Reflecteer op een methodische manier, bijvoorbeeld door een lijstje vragen te doorlopen of het reflectiemodel te gebruiken.
- Reflecteer niet alleen op probleemsituaties maar ook op succeservaringen.
- Gebruik feedback van anderen om vanuit dat gezichtspunt te reflecteren.