

# Reflecteren en zelfreflectie

Reflecteren is het terugblikken op je eigen gedrag en ervaringen, daarover nadenken om zo tot **nieuwe inzichten** te komen en nieuwe keuzes te maken.

## Wat houdt reflecteren in?

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 **hoe dat voelt**.

Er zijn drie vormen van reflectie:

1. **Reflecteren op persoonlijk functioneren.** Daarbij sta je vooral stil bij wie jij bent, wat je **motivatie** en je **doelen** zijn in het leven. Deze vorm van reflectie kan je helpen bij je persoonlijkheidsontwikkeling.
2. **Reflecteren op beroepsmatig handelen.** Deze vorm van reflecteren richt zich vooral op het **methodisch handelen**. Je kunt zo onderzoeken wat het effect is van de methoden die jij inzet.
3. **Reflecteren op persoonlijk beroepsmatig handelen in de maatschappelijke context.** Bij deze vorm van reflecteren kijk je ook naar de context van jouw [functioneren](#) en handelen. Hierbij vraag je je af wat het effect is op de omgeving, de maatschappij en in hoeverre jij hier verantwoordelijk voor bent.

Deze drie vormen van reflectie zijn niet altijd zo duidelijk van elkaar te onderscheiden; de ene hangt nauw samen met de andere. Het draait bij reflectie in ieder geval altijd om **jou**.

## Jijzelf als middelpunt van je reflecties

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.

Door te reflecteren:

- Vergroot je je [zelfkennis](#).
- Ben je je **bewust van de emoties** die in bepaalde situaties bij jou een rol spelen.
- Krijg je **nieuwe inzichten** in hoe je daarnaar handelt.