**Reflecteren en zelfreflectie**

Onderdeel van het vak Ondernemen/managen is het inleveren van een reflectieverslag. Dit verslag moet klaar zijn op donderdag 17 december. Het gaat hier om een individuele opdracht: iedere student schrijft zijn/haar eigen reflectieverslag.

Reflecteren vormt een belangrijk onderdeel van het leerproces. Je reflectieverslag telt voor dertig procent mee in je eindcijfer. Reden waarom reflecteren zo zwaar meetelt, is omdat je ermee laat zien dat je in staat bent te leren van je fouten.

In je reflectieverslag laat je schaamteloos zien welke fouten je allemaal bent tegengekomen bij het maken en presenteren van een ondernemingsplan. Hoe actiever je was tijdens deze lessen, hoe meer fouten je hebt gemaakt en hoe beter je reflectieverslag zal zijn.

Hoe werkt dat? Iedereen maakt fouten. Zeker in situaties die nieuw voor je zijn, is het waarschijnlijk dat je onbewust onbekwaam handelt. Je handelt zoals jij denkt dat goed is. Vervolgens ervaar je dat de uitkomst van je handelen anders is dan je had verwacht. Op dat moment ben je bewust onbekwaam: je bent je ervan bewust dat je fouten maakt. De volgende stap in je leerproces is dan dat je leert hoe je wel bekwaam zou moeten handelen. Oftewel: je laat zien bewust bekwaam te kunnen handelen. En als je vaak genoeg bewust bekwaam handelt, dan zul je gaandeweg komen in de situatie dat je onbewust bekwaam handelt: zonder nadenken het goede doen. Maar daar gaan vaak jaren overheen.

**Reflecteren, wat is dat eigenlijk?**

Er zijn veel verschillende definities van reflectie. Bij de meeste draait het om 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** in dit geval het maken van een ondernemingsplan hebt aangepakt, **welke keuzes** je hebt gemaakt, **welke vaardigheden** je ingezet en – heel belangrijk - **hoe dat voelt**.

**Jijzelf als middelpunt**

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 of medestudent met wie je [samenwerkt](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/samenwerken/index_html) iets niet kan, en zonder er echt over na te denken heb je zijn taken daarom overgenomen.

**Hoe moet je reflecteren?**

Niet iedereen kan van nature gemakkelijk reflecteren. Sommige mensen geven bijvoorbeeld de voorkeur aan het kennisleren. Zij vinden het leuker om met theorieën bezig te zijn dan met hun eigen houding. Welke manier van leren jij vooral zult gebruiken is afhankelijk van je eigen [**leerstijl**](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/ontwikkelen/leerstijlen/index_html)**.**

Door een **leerstijlentest** te doen kun je achterhalen welke leerstijl bij jou hoort. Zo weet je of je een ondernemer, wetenschapper, detective of een manager bent.

De detective is iemand die graag gebruikmaakt van reflectie. Hanteer je meestal een andere leerstijl, dan zul je minder snel reflecteren. Het is in zo'n geval belangrijk om er heel bewust mee bezig te zijn. Dit kan door er een vast moment voor in je agenda te prikken of het reflecteren systematisch en methodisch aan te pakken. In veel opleidingen wordt daarom gewerkt met het **STARR-model**. Dit staat voor:

* **S**ituatie
* **T**aak
* **A**ctie
* **R**esultaat
* **R**eflectie

De STARR-methode werkt als volgt:

Je beschrijft een concrete situatie en geeft daarbij aan wat jouw taak of rol hierbij is. Dan beschrijf je welke acties je hebt ondernomen en wat hiervan het resultaat was. Tot slot doe je de werkelijke reflectie. Het is hierbij wel belangrijk eerst onderzoek te doen, dat wil zeggen jezelf vragen te stellen, voordat je conclusies trekt voor een volgende, vergelijkbare situatie.

Het is belangrijk om jezelf [open vragen](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/communiceren/mondeling/vaardigheden/vragen-stellen/open-vragen-stellen) 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
* Hoe

**Reflecteren is niet hetzelfde als 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](http://www.carrieretijger.nl/carriere/zelfonderzoek/index_html), waardoor je meer leert over je eigen handelen.

Bij evalueren gaat het ook veel meer om het beoordelen van je voorgenomen werkplan. Iemand die evalueert vergelijkt de verwachting die hij van te voren had met de feitelijke gang van zaken. Na reflectie kan evaluatie plaatsvinden. Dan kun je conclusies trekken en doelen stellen voor een volgende keer.

Bij evalueren:

* Beoordeel je de **resultaten** van je acties.
* Kijk je welke eventuele **storende factoren** een rol hebben gespeeld.
* Trek je **conclusies** voor de werkwijze in soortgelijke situaties.

Bij reflecteren:

* 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**

Je kunt op iedere situatie reflecteren en op elk probleem dat je bezighoudt. Daar kun je veel van leren, maar de valkuil is dat je hierdoor door de bomen het bos niet meer ziet en eindeloos blijft terugkijken. Een ander gevaar is dat je misschien het gevoel dat je eigenlijk wel lekker bezig bent – het werk gaat goed, er is geen kritiek van medestudenten of je docent – en dus zie je geen reden om te reflecteren. Toch kan het dan ook heel leerzaam zijn om stil te staan bij jezelf en je manier van handelen.

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.
* 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](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/communiceren/mondeling/vaardigheden/feedback-ontvangen) van anderen om vanuit dat gezichtspunt te reflecteren.