

Reflecteren en zelfreflectie

Reflecteren is een belangrijke competentie en vooral een veelgebruikte term. Wanneer je 'googelt' op de term reflecteren geeft dat meer dan 200.000 resultaten. Ook in mbo-opleidingen wordt van je verwacht dat je kunt reflecteren en bijvoorbeeld reflectieverslagen schrijft voor je opdrachten / portfolio. Reflectie een kerncompetentie.

Wat houdt reflecteren in?

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** 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. 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

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 **inzicht** in hoe je daarnaar handelt.

Reflecteren is een manier van leren

Leren kan op veel verschillende manieren. Veel mensen associëren leren met studeren uit boeken. Dit is kennisleren. Maar er zijn nog meer vormen van leren:

- Bij **kennisleren** gaat het dus om het opnemen van informatie en het leggen van verbanden.
- **Vaardigheidsleren** gaat om het verbeteren van acties.
- **Houdingsleren** gaat om het inzicht in eigen gedrag. Normen en waarden worden ontwikkeld, de omgang met anderen wordt onderzocht.

Reflecteren is een vorm van houdingsleren; het is een manier om over jezelf te leren. Door te reflecteren weet je wie je bent, wat je motiveert, wat je gemakkelijk afgaat en waar nog uitdagingen voor jou liggen.

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.

Door een leerstijltest te doen kun je achterhalen welke leerstijl bij jou hoort. Zo weet je of je een doener, **bezinner**, denker of beslisser bent.

De **bezinner** 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:

- **Situatie**
- **Taak**
- **Actie**
- **Resultaat**
- **Reflectie**

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 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
- 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 , 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**.

Zelfreflectie

Zelfreflectie is een speciale vorm van reflecteren. Het verschil is dat je zelfreflectie **zelfstandig** toepast, dat wil zeggen dat je dit op eigen initiatief en alleen doet. Je vergaart op die manier de nodige zelfkennis. Zelfreflectie vraagt daarom wel wat zelfdiscipline.

Er is niemand die zegt dat je het moet doen, er is ook niemand die zegt dat je er bijvoorbeeld nog even mee door moet gaan. Toch heeft zelfreflectie ook veel voordelen: je kunt het op ieder moment gebruiken en het zorgt ervoor dat je **bewust bezig bent met je eigen ontwikkeling**. Zelfreflectie kun je even tussendoor doen, of als je op de fiets naar huis rijdt vanuit je werk.

Zelfreflectie is ook mogelijk in de vorm van een **logboek**. Je schrijft je reflectie op papier. Dit vertraagt het denkproces, en geeft je tijd om rustig terug te blikken. Binnen mbo-opleidingen wordt vaak ook om een schriftelijke zelfreflectie gevraagd in de vorm van reflectieverslagen.\

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 collega's of je leidinggevende – 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.
- **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.