

# Tid til refleksion

- at opdage dét du tror, du ikke ved...



Refleksion er "en aktiv vedvarende og omhyggelig granskning af den eksisterende viden, og af forholdet mellem det vi tænker og det der sker i virkeligheden"

John Dewey (1933)



## **Velkommen**

Velkommen til et stykke papir der sætter ord og fokus på refleksion. Vi taler ofte om den reflekterende leder, det reflekterende menneske. Vi skal alle reflektere, standse op, tænke og mærke efter. Hvad skete der? Hvad kan jeg lære? Er der noget jeg overså? Hvad gik godt? – og hvorfor gjorde det det? Noget fælles for aktive mennesker er at de har travlt. De er optaget af arbejde, fritid og familie. Risikoen er at vi ikke får lært nok undervejs, og derfor hurtigere brænder ud, eller kommer ind i for mange vaner og rutiner som menneske. Det kunne være en god ide at investere i en bog med blanke sider. Denne bog kan være dit hjælpemiddel til, at notere dine refleksioner og fastholde dem til senere brug. Bogen koster ikke meget hos boghandleren og når du begynder at bruge den, vil du opleve, at den bliver mere og mere værdifuld for hver dag. Den er om noget en sikker investering!

### **Hvorfor er refleksion vigtig?**

Hvad er det der gør, at det er vigtigt at arbejde med refleksion? Hvad kan det bidrage med, til din personlige udvikling?

For os er det ikke refleksionen i sig selv der er det vigtige. Det er resultatet af refleksionen – nemlig udvikling. Det kan både være udvikling af det arbejde du laver, og udvikling af dig selv som person.

Dette hæfte om refleksion er udarbejdet til alle der arbejder med personlig udvikling og ledertræning uanset om de er trænere eller spillere.

## Hvad er refleksion egentlig?

Vi har alle sammen hørt ordet refleksion. Vi har hørt, at der skal være rum for refleksion, og at vi skal reflektere over vores oplevelser, handlinger og tanker.

Men hvad vil det egentlig sige at reflektere over noget? Da ordet efterhånden bruges i rigtig mange sammenhænge kan det være uoverskueligt, at finde en fællesnævner. Den fællesnævner vi har fundet er eftertanke.

Al refleksion handler om at tænke – på den ene eller anden måde.

### Eftertanke

Når du ser tilbage på en oplevelse og tænker over den.

Måske sidder du allerede nu og tænker. Måske tænker du på nogle situationer, hvor du har reflekteret eller er blevet bedt om at reflektere. Disse tanker kan kaldes for eftertanker.

Netop eftertanke er én form for refleksion. Det er den form for refleksion der handler om, at se tilbage på en oplevelse og tænke over den.

## Spørgsmålene

Hver dag oplever vi en masse, og vi taler med mange mennesker. Men det betyder ikke nødvendigvis at vi reflekterer. Det der gør, at en oplevelse eller en dialog bliver til refleksion, er ofte spørgsmålene. Det kan være spørgsmål du stiller dig selv på baggrund af en oplevelse, eller det kan være spørgsmål en anden stiller dig, som en del af en dialog, eller på baggrund af en oplevelse.

Det er disse spørgsmål der gør, at vores tankemæssige forudsætninger brydes, og dermed at vi reflekterer.

Dermed kan vi også se, at der er to dele i en refleksionsproces. Den første del er at der sker et eller andet. En oplevelse, en dialog eller fred og ro. Ud fra dette bliver der så stillet nogle spørgsmål, enten af dig selv eller af andre, og det er så i processen med at finde svarene, at refleksionen opstår.

Oplevelse

Dialog → Spørgsmål → Refleksion

Rum

Et eksempel på refleksivitet er, gruppen der har fundet ud af, at de skal blive bedre til at tage beslutninger. Det handler så om, at alle i gruppen fortæller de andre, hvordan de tænker, når gruppen er i beslutningsprocessen. Dermed får gruppen alle forudsætningerne frem på bordet, så de kan diskuteres og derefter blive brugt som et udgangspunkt for en ny beslutningsproces. Det er refleksivitet, fordi hver enkelt har tænkt over sine tanker, og fordi de forudsætninger som gruppen har handlet på baggrund af, er blevet synlige for gruppen som helhed.

Refleksivitet anvendes også typisk, når der skal løses op for problemsituationer i en gruppe. Det foregår igen sædvanligvis ved at alle de individuelle forudsætninger kommer frem i lyset. Derved kan de andre i gruppen få en større forståelse for, hvorfor den enkelte handler på en bestemt måde.

Forståelsen for dette er det første skridt på vejen mod løsningen af problemet. Igen er der tale om refleksivitet, fordi de forudsætninger, der lå til grund for gruppens handling, bliver gjort klar for alle i gruppen. Det er også stadigvæk vigtigt, at forudsætningerne er fundet ud fra, hvad den enkelte har tænkt om sine tanker.

Det, vi kan lære af refleksivitet, er noget der handler om, hvordan vi tænker. Vi kan altså bruge refleksivitet til at blive klogere på os selv både som person og som den gruppe vi er en del af.

### **Hvad får os til at reflektere?**

Som trænere af mennesker ønsker vi ofte at mennesker reflekterer over deres arbejde og de værdier det bygger på. Det store spørgsmål er så: hvordan kan vi påvirke andre, så de starter en refleksionsproces. Du kan jo prøve at starte med dig selv. Hvad får dig til at reflektere? Ud over de ting der får dig til at reflektere, vil vi her give et bud på, hvad der får os til at reflektere.

### **Oplevelse**

En gang for flere år siden var jeg til en morgensamling. Det var en ganske almindelig, traditionel morgensamling – bortset fra én ting. Det var ikke Dannebrog der blev hejst. Det var et EU-flag! Det fik mig til at reflektere. Det fik mig til at reflektere over, hvad jeg synes en rigtig morgensamling er, samt hvilke værdier jeg lægger i en morgensamling og i Dannebrog.

Så på den måde kan en oplevelse, der bryder med nogle af de tankemæssige forudsætninger vi har, være med til at skabe refleksion.

## **Dialog**

Hvordan kan dialog være med til at skabe refleksion? På samme måde, som en oplevelse kan forstyrre den måde vi tænker over tingene på, kan det at indlede en dialog med andre også skabe denne forstyrrelse. Det handler ofte om det at se tingene fra en andens synspunkt. Dette andet synspunkt kan måske få dig til at reflektere og skabe en ny sammenhæng i tingene.

## **Rum**

Måske kender du det. Du har så travlt, at du ikke når at tænke over noget som helst? Alt går op i at gøre noget, i at handle, og du når ikke rigtig at tænke over, hvorfor du gør det, eller om det er det rigtige du gør. I sådanne situationer er der sandsynligvis for lidt rum til refleksion.

For at skabe rum for refleksion er det ofte nødvendigt med fred og ro. En måde, at opnå det på, er, at gå ud i naturen. Find et dejligt sted, sæt dig ned, nyd freden og roen. Lyt til hvilke lyde der er, duft naturen, hold alle sanserne åbne og tag ikke hensyn til tiden. Gør du dette er der stor sandsynlighed for, at du begynder at tænke. Måske bliver det ved eftertanker, og måske bliver det til refleksivitet.

Et eksempel kan være et projekt eller en opgave, som du har været med til at løse på din arbejdsplads. Du kan nu efterfølgende tænke over, hvordan I planlagde det,

hvordan det så ud og hvordan I arbejdede på det? Ud fra disse eftertanker, kan du så danne dig nogle erfaringer, som du forhåbentlig kan bruges i senere situationer. En erfaring kan f.eks. være, at du har fundet ud af, at det er vigtigt at kommunikationsniveauet er højt når der arbejdes i projekter.

Eftertanke bruger vi typisk struktureret, når vi skal evaluere et eller andet forløb. Vi forsøger at få et fælles billede af, hvad der er sket, og hvordan det kunne være gjort bedre.

Det, vi kan lære af eftertanke, er noget der handler om det vi gør. Det kan være eksemplet med, hvordan vi løser en arbejdsopgave, men det kan også være noget om, hvordan vi handler som leder, gruppe eller individ. Det vil sige, at så er vi over i noget der handler om, at vi som leder f.eks. skal blive bedre til at motivere medarbejderne, eller at vi som gruppe skal blive bedre til at tage beslutninger.

Når du nu er i gang med din eftertanke, kan du jo prøve at tænke over, hvordan du tænker på oplevelsen. Det, at

### **Refleksivitet**

Når du tænker over hvordan du tænker og dermed bliver klogere på dig selv.

tænke over hvordan du tænker, kaldes refleksivitet, og er en anden form for refleksion. Denne form for refleksion handler om, at finde de forudsætninger, du ubevidst bruger, når du tænker over et eller andet. Målet med dette er at blive klogere på sig selv.

## **Kierkegaard og Luhmann om refleksion**

Som hos Kierkegaard er der hos Luhmann lagt vægt på selvforholdet – det at forholde sig til sig selv.

### **Et system, der forholder sig til sig selv mister ganske vist noget af sin spontanitet**

Omvendt er det også befriet, fordi det skaber alternativer for sig selv. Systemet kan nu ophæve gamle mønstre. Heri ligger både frihed og usikkerhed. Det automatiske, vanebetonede, selvfølgelige bliver valgfrit og tilfældigt. Systemet kan forny sig selv uden at sætte sin identitet over styr. Et statisk system er kun stabilt på overfladen. Det bøjer sig ikke, men knækker

I refleksiviteten tester du dine valg, hvilket betyder, at du forstærker dem – bekræfter eller afkræfter dem. Du hæver dig op over dem, forstår at de er tilfældige men nødvendige og mulige at vælge imellem – og så gør du det, at du selekterer selektionen.

Når systemet åbner sig for refleksion, gør det sig ustabil. Men det genvinder sin stabilitet på et højere og mere komplekst og kampdygtigt niveau. Stabilitet er - i et hyperkomplekst samfund – evnen til at fastholde sin identitet og ydeevne trods høj foranderlighed og tilfældighedernes spil i omverden og i systemet selv

At reflektere over de erfaringer, du har gjort dig, er en forudsætning for kvalificeret læring. Refleksion gør, at de etablerede strukturer bliver nedbrudt og derefter rekonstrueret. De læringselementer, du tidligere har tilegnet dig, kan indgå i nye sammenhænge.

Personer ændrer og tilpasser sig på den måde aktivt i overensstemmelse med påvirkninger fra omgivelserne.

Læringen optimeres, hvis du har mulighed for og tid til at reflektere. Refleksion kræver både tid til at undersøge forskellige handlemuligheder og mulighed for at prøve forskellige handlemuligheder af.

For nogle kan læreprocessen fremmes ved at refleksionen foregår skriftligt.

## **Din tur!**

Vi har nu givet vores bud på refleksion. Dels hvad det egentlig er, og dels hvad der skal til for at vi reflekterer. Forhåbentlig har det startet nogle tanker hos dig, som du så kan føre ud i livet. Vi håber i hvert tilfælde, at det har givet dig inspiration til at arbejde med refleksion som metode i dit arbejde med personlig udvikling.

***Tag en god dag!***

Dine noter:

Dine noter:

Tid til refleksion

Udgivet af 2skridtfrem

December 2007



2skridtfrem | Fælledvej 3, 3. | 8800 Viborg | Telefon  
2751 4722 | 2751 4922  
[www.2skridtfrem.dk](http://www.2skridtfrem.dk) | [t@2skridtfrem.dk](mailto:t@2skridtfrem.dk)

2skridtfrem samarbejder med ledere og medarbejdere i alle typer af virksomheder

Vi bruger vores personlige engagement og procesværktøjer til at skabe læring og grundlag for at I kan nå jeres mål. vi arbejder åbent, ærligt og ligefrem med vores samarbejdspartnere.

Skridt for skridt samarbejder vi med jer om at identificere opgaven, afklare forventninger og behov. Et væsentligt fokus er at der sikres optimale vilkår for læring i det daglige såvel som under udviklingsforløb, og at der undervejs i processen er mulighed for at geare om.