



Bezinning etappe 21 Camino Schiermonnikoog - Munster Kloster Bentlage- Elte

9 Valkuilen bij Zelfreflectie.

1. Zelfreflectie verandert in zelfkritiek

Een van de meest voorkomende fouten bij zelfreflectie is dat je te hard bent voor jezelf. Dit kan leiden tot schuldgevoelens en een negatief zelfbeeld, waardoor je reflectie meer kwaad dan goed doet.

Hoe je dit voorkomt:

- Reflecteer met compassie, alsof je een vriend helpt.
- Schrijf in je dagboek op: *“Wat heb ik vandaag goed gedaan?”* en focus op positieve punten.

2. Zelfreflectie zonder richting

Reflecteren zonder een specifiek doel leidt vaak tot oppervlakkigheid. Het resultaat is dat je inzichten mist en reflectie haar waarde verliest.

Hoe je dit voorkomt:

- Stel gerichte vragen zoals: *“Wat bracht me vandaag voldoening?”* of *“Welke keuzes maakten mijn dag beter?”*
- Gebruik vaste momenten, bijvoorbeeld aan het einde van de dag, om in je dagboek te schrijven.

3. Alleen de negatieve kant belichten in je reflectie

Zelfreflectie kan snel negatief worden als je alleen kijkt naar wat fout ging. Dit ontmoedigt en beperkt je vermogen om te groeien.

Hoe je dit voorkomt:

- Sluit elke reflectie af met de vraag: *“Wat ging vandaag goed?”*
- Noteer in je dagboek minstens één succesmoment van de dag, hoe klein ook.

4. Zelfreflectie verandert in piekeren

Reflectie kan soms omslaan in overdenken, waardoor je vastloopt in negatieve gedachten en geen vooruitgang boekt.

Hoe je dit voorkomt:

- Beperk je reflectietijd tot maximaal 10 minuten per sessie.

5. Onregelmatig reflecteren

Zelfreflectie werkt alleen als je het regelmatig doet. Af en toe reflecteren geeft niet genoeg inzicht om je groei te ondersteunen.

Hoe je dit voorkomt:

- Maak reflectie een vast onderdeel van je routine, bijvoorbeeld elke avond of zondagmiddag.
- Gebruik het een dagboek om je reflecties gestructureerd bij te houden.



6. Zelfreflectie die door slaat in zelffixatie.

Teveel zelfreflectie kan gauw ontaarden in voortdurend alleen met jezelf bezig te zijn en zelfs tijdens interactie met je omgeving. Er is eens een beroemde uitspraak gedaan door iemand:

“Je kan niet iemand een kus geven en tegelijkertijd er over nadenken”. Dat nadenken verhindert het opgaan in het moment en de ervaring van de kus.

7. Balans tussen “de weg naar binnen” en “de weg naar buiten”.

Bij zelfreflectie draait het ook om balans tussen zelfreflectie en ook weer opgaan in het moment en situatie of wel opgaan in het moment in het hier en nu.

8. Te hoge doelen.

Een andere valkuil is dat je veel te veel van jezelf verwacht en niet alles is maakbaar.

9. Zelfacceptatie is de basis.

Teveel met jezelf willen veranderen kan ontaarden in een verkapte afwijzing van jezelf. Accepteren wie je bent is de fundamentele basis voor zelfreflectie en werken aan jezelf. Je hoeft niet te veranderen of te verbeteren.