

# Erste Schritte

Quod.X® 3.0 – Freemium Single

Sie haben sich für ein Reflexionsprojekt auf mit unserem Reflexionstool Quod.X® entschieden. Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Sie können sich sicher sein,

- dass die dafür investierte Zeit sich für Sie lohnen wird und
- dass wir mit Ihren Daten äußerst sorgsam und respektvoll umgehen.

**Niemand** kann Ihre persönlichen Reflexionen einsehen – auch nicht unsere Systemadministratoren.



Im Folgenden erfahren Sie,

- wie Sie Ihr persönliches Reflexionsportal individualisieren und in Betrieb nehmen,
- wie Sie Ihre erste Standortbestimmung durchführen,
- was es mit den Feedback-Modulen auf sich hat,
- wie Ihre Selbstreflexion zur Quelle für konkrete Verbesserungsvorhaben wird,
- welchen praktischen Nutzen schon die Erstanwendung für Sie haben wird und
- wie Sie die Quod.X® - Selbstreflexion in Ihren persönlichen Arbeitsalltag integrieren.

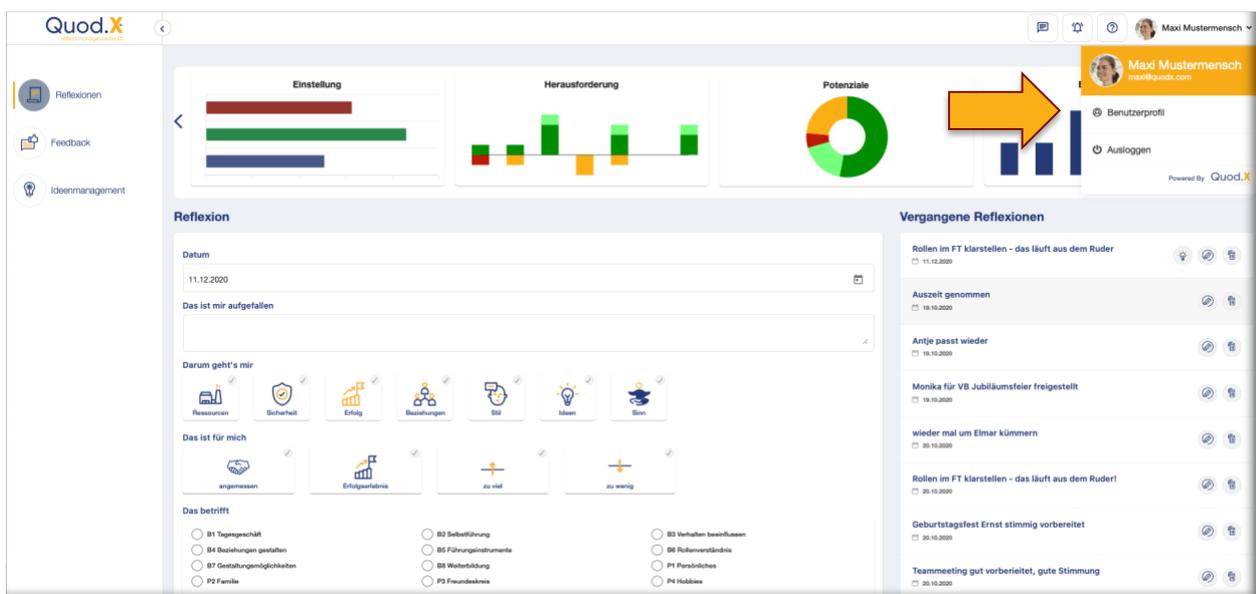


Abbildung 1: Benutzerprofil

## Inbetriebnahme und Individualisierung Ihres persönlichen Reflexionstools

Loggen Sie sich auf Ihrem persönlichen Quod.X® -Reflexionsportal ein und öffnen Sie Ihr Benutzerprofil im Submenü rechts.

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihren Benutzernamen anzupassen, ein persönliches Profilfoto hochzuladen, Ihr Passwort zu ändern und festzulegen, ob Sie vom System „per Sie“ (Standard) oder „per du“ angesprochen werden möchten.

## Ihre erste Standortbestimmung

Nehmen Sie sich eine ungestörte halbe Stunde Zeit und öffnen Sie den Hauptbildschirm Ihres persönlichen Quod.X® - Reflexionsportals.

1. Betrachten Sie Ihre derzeitige Situation: Was fällt Ihnen dazu als erstes ein? – Vertrauen Sie dabei auf Ihre Intuition und nehmen Sie was kommt, auch wenn es Ihnen im Moment wenig bedeutsam erscheinen sollte. Fassen Sie in kurzen Worten zusammen, was Ihnen dabei durch den Kopf geht und tragen Sie es in das Freitextfeld „Das ist mir aufgefallen“ ein. Ob Sie dabei in ganzen Sätzen, ausgeschmückt oder mit nur wenigen Stichworten formulieren bleibt ganz Ihnen überlassen.

Beispiel: Sie erinnern sich an ein Gespräch mit Ihrer Mitarbeiterin Frau Müller.

Eintrag: Gespräch mit Frau Müller.

2. Im nächsten Schritt vertiefen Sie diese eine Erfahrung: Worum geht es Ihnen dabei? Zur Auswahl stehen 7 Wertecuster. Eine Beschreibung der Wertecuster finden Sie in Abbildung 2. Sollten Sie bei der Auswahl anfangs noch etwas unsicher sein, lassen Sie sich dadurch nicht zu sehr irritieren. Das hinterlegte Modell ist sehr allgemein gehalten, fasst Wertvorstellungen unterschiedlicher Traditionen zusammen und ist wissenschaftlich validiert. Sie werden rasch damit vertraut werden.

Beispiel: Frau Müller hat mit ihrem Beitrag einen erfolgreichen Abschluss ermöglicht.

Auswahl: Erfolg

3. Im nächsten Schritt ziehen Sie Bilanz: In welchem Ausmaß wurden Ihre persönlichen Wertvorstellungen in dieser Situation verwirklicht?

Beispiel: Dieser Erfolg ist etwas, das Sie so erwarten und für angemessen halten.

# Die 7 Wertecuster

## Ressourcen

Alles dreht sich um fundamentale Grundvoraussetzungen für Erfolg:  
Zeit, Geld, Ressourcen - JETZT damit leben können.

## Sicherheit

5. Die besondere Kraft dieser Art von Reflexion liegt in der Aktivierung Ihrer ureigenen Kreativität: Naheliegende gute Ideen, die Sie sammeln und auf die Sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder zurückgreifen möchten.

**Beispiel:** Ihnen fällt auf, dass Sie die Arbeit von Fr. Müller als (zu) selbstverständlich nehmen.

**Idee:** Es ist an der Zeit, bei Gelegenheit einmal „Danke“ zu sagen.

6. Speichern Sie Ihren Reflexionseintrag ab und gehen Sie nach demselben Muster vor, bis Sie zumindest 15 Einträge erstellt haben. Wenn Sie bei Ihrer Standortbestimmung in einen „Flow-Zustand“ kommen, in dem Ihnen noch mehr Episoden Ihres beruflichen und persönlichen Alltags in den Sinn kommen – umso besser! Hören Sie mit Ihrer Standortbestimmung erst auf, wenn Sie deutlich verspüren: Jetzt ist alles gesagt, was mich im Moment beschäftigt.

## Die Feedback-Module

Sobald Sie zumindest 15 Einträge erstellt haben, steht Ihnen umfassendes Feedback in Echtzeit zu Verfügung. Dahinter stehen ein wissenschaftlich validiertes Wertemodell und komplexe Algorithmen, die aus Ihren Einträgen konkrete Empfehlungen ableiten.

### Worüber Sie in der Standardauswertung Feedback erwarten können:

- Ihre Einstellung
- Ihre Herausforderung
- Ihre Stärken & Potenziale
- Sofern vorhanden: Ihre „Blinden Flecken“

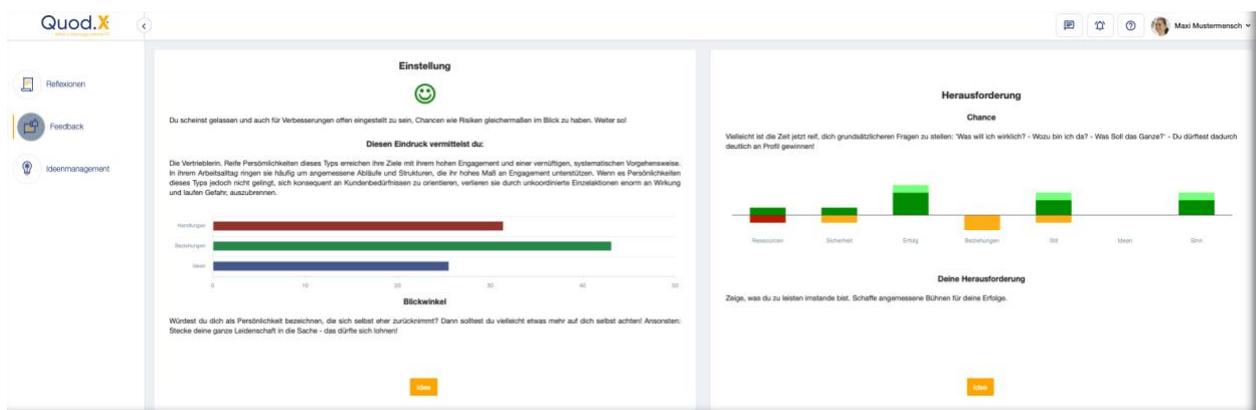


Abbildung 3: Feedback-Module (Standardauswertung, Auszug)

### Worüber Sie in der vertiefenden Auswertung Feedback erwarten können:

- Hier läuft's am Besten
- Das bindet Aufmerksamkeit
- Wird da was übersehen?
- Hier ließe sich etwas gewinnen

Jedes dieser Feedback-Module bietet Ihnen einen anderen Blick auf Ihre Einträge. Lesen Sie die kurzen Texte aufmerksam durch und setzen Sie dort an wo Sie merken: Hier möchte ich dranbleiben! Tragen Sie Ihre Ideen dazu in das entsprechende Feld ein – im Ideenmanagement-Modul können Sie jederzeit wieder darauf zurückgreifen und konsequent an der Umsetzung arbeiten.

Feedbacks, die Sie im Moment nicht unmittelbar ansprechen, lassen Sie getrost beiseite. Niemand kann auf alles reagieren.

### Das Ideenmanagement-Modul: Quelle für konkrete Verbesserungsvorhaben

„Erkenne das Offensichtliche und handle danach – das genügt“.

Mit unserem Quod.X<sup>®</sup> - Reflexionsansatz verfolgen wir die Politik der kleinen Schritte. Denn kaum etwas ist wirksamer, als einen Moment aus dem Trubel des Alltags aufzutauchen, sich Überblick zu verschaffen und dann das Anstehende tatkräftig anzupacken.

Ihre persönliche Quod.X<sup>®</sup> Reflexionsplattform bietet Ihnen an mehreren Stellen die Möglichkeit, spontan auftauchende oder längst im Stillen gehegte Ideen festzuhalten und Schritt für Schritt umzusetzen:

- Bei jedem einzelnen Reflexionseintrag,
- in jedem einzelnen Feedback-Modul und
- über das Side-Menü „Ideenmanagement“.

Im Side-Menü „Ideenmanagement“ haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, Ideen für die Umsetzung vorzubereiten und Schritt für Schritt abzuarbeiten.

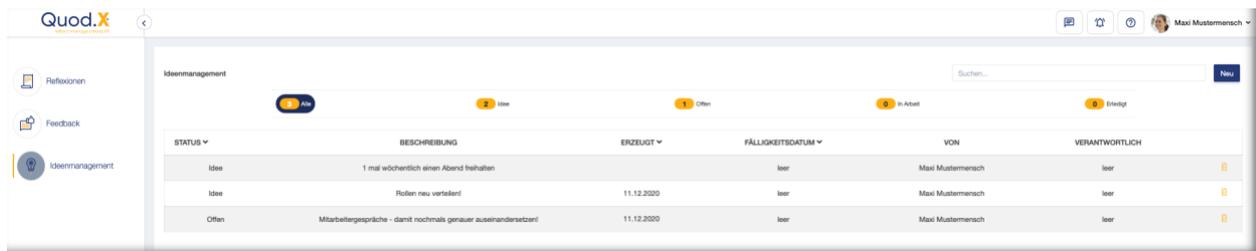


Abbildung 4: Ideenmanagement-Modul

### Praktischer Nutzen schon bei der Erstanwendung

Schon im Verlauf Ihrer ersten Standortbestimmung auf der Quod.X<sup>®</sup> Reflexionsplattform trainieren Sie

- Ihrer ureigenen Intuition zu vertrauen,
- sich Ihre persönlichen Werthaltungen bewusst zu machen,
- Ihre Zufriedenheit als Indikator für verwirklichte (oder verletzte) Werthaltung zu erkennen,
- Ihre Alltagserfahrungen mit Ihren (Führungs-)Aufgaben in direkte Verbindung zu bringen
- und spontan auftauchende Ideen zu sammeln und für die Umsetzung vorzubereiten.

### Die Quod.X® - Selbstreflexion in den persönlichen Arbeitsalltag integrieren

Eine punktuelle Standortbestimmung ist ein guter Anfang. Wirklich spannend wird es, wenn Sie in den systemischen Regelkreis „reflect – manage – create – reflect“ eintreten.

- **reflect** – Mit einem Aufwand von wenigen Minuten täglich schaffen Sie einen kleinen, aber ungemein wirkungsvollen Freiraum für Ihre persönliche Entwicklung und den Erfolg in Ihrem Verantwortungsbereich.
- **manage** – Eine Handlung zählt mehr als tausend Ideen. Wählen Sie aus, was Ihnen besonders wichtig erscheint und setzen Sie vielversprechende Ideen konsequent um.
- **create** – Damit schaffen Sie für sich und Ihr Umfeld eine neue Realität: ein Klima der Offenheit für Veränderungen und ganz konkrete Verbesserungen und Innovationen.
- **reflect** – Neue Realitäten bieten neue Chancen. Kehren Sie an den Beginn des Prozesses zurück und folgen Sie dem Rat des Weisen: „Ich bin ein vollkommener Schüler. Ich lerne von allem“.



**Tooltipp:** Setzen Sie sich in Ihrem elektronischen Kalender zu einem für Sie günstigen Zeitpunkt einen Reminder. Wenn das auch in Ihren Arbeitsalltag passt: Der Quod.X® - Reflexionsprozess eignet sich hervorragend als Tagesabschluss am Ende Ihres Arbeitsalltags.