

Selbstwirksamkeit (Teil 1)



Vor einigen Jahren auf einem Spaziergang, kurz nachdem mein Partner gestorben war, hatte ich auf einmal diesen Satz in meinem Kopf: „Ich habe alles in mir, was ich brauche, um aus dieser Situation heil und gestärkt hervorzugehen.“ Er kam aus dem Nichts, aber er hat mir nicht nur Mut gemacht, meinen Trauerprozess aktiv anzugehen, sondern hat letztlich mein weiteres Leben entscheidend beeinflusst. Diese tiefe Gewissheit, ich bin dem Leben nicht ausgeliefert, sondern kann es selbst gestalten, kann Einfluss nehmen auf meine Gefühle und auf das, was Umstände mit mir machen oder eben auch nicht, hat mich seitdem nicht mehr verlassen, sondern ist mir Sicherheit und Kraftquelle geworden. Vielleicht denkst du: „Das weiß ich doch schon lange.“, dann freu dich daran und genieße diese Freiheit und widme dich

getrost einem anderen Thema. Vielleicht merkst du aber auch: „Genau daran fehlt es mir“, dann ermutige ich dich, dich auf die folgenden Übungen einzulassen, die dich auf den Weg zu mehr Vertrauen in deine Selbstwirksamkeit führen.

Zum besseren Verständnis noch ein paar Informationen zu mir. Ich war ein sehr schüchternes Kind und Teenager und habe mir auch als Erwachsene viel weniger zugetraut als ich konnte. Das hängt teilweise mit der Hochsensibilität zusammen, die Teil von mir ist. Es hat aber auch etwas mit meiner Glaubensprägung zu tun, bei der Beten, Glauben und Vertrauen an einen Gott, der Wunder tut im Vordergrund stand, das eigene Handeln dagegen nicht, zumindest nicht im Zusammenhang mit der Lebensgestaltung. Da wurde es eher als kontraproduktiv angesehen und stand dem Wort entgegen, dass Gott meine Stärke ist und ich nicht so viel aus eigener Kraft machen soll. So hat es lange gedauert, bis für mich feststand, dass das gar nicht konkurriert, dass die Kraft in mir, die Kraft ist, die Gott in mich hineingelegt hat bzw. die Kraft Gottes ist, die in mir wirksam ist. Und was wäre er für ein Schöpfer und Vater, wenn er in mir nicht alles angelegt hätte, was ich zu meinem Leben brauche. Schließlich kennt er mich genau. Vielleicht sind diese Gedanken vollkommen fremd für dich, aber wenn du Kontakt hattest mit der charismatischen Bewegung wirst du vermutlich sehr genau wissen, wovon ich schreibe.

Nun aber zum Thema. A.E. Auhagen hat in seinem Buch: Positive Psychologie. Anleitung zum besseren Leben 2004 Beltz Verlag Selbstwirksamkeit so definiert: „S. ist die Überzeugung, wirksam Einfluss auf ein Geschehen nehmen zu können und so das zu erreichen, was man erreichen möchte.“ Wenn du jetzt eine Situation vor Augen hast, oder an eine Situation denkst, in der du dich nicht wohl fühlst, die schwierig ist und dir dann diesen Satz sagst: „Ich kann auf die Situation Einfluss nehmen und kann darin das erreichen, was ich erreichen möchte!“ – wie fühlt sich das an? Ist das stimmig? Welche körperliche Haltung nimmst du

dabei ein? Du wirst dich automatisch ein bisschen aufrichten und Zuversicht wird sich in deinem Herzen Raum schaffen.

Das Gegenteil davon ist übrigens die Einnahme der Opferrolle: „Ich kann gar nichts machen. Alle anderen sind schuld. Ich bin viel zu schwach. Auf mich hört sowieso keiner.“ Vielleicht kommen dir diese Sätze bekannt vor, dann ist es an der Zeit, sie zu verwandeln!

1. Ich bitte dich jetzt, eine kleine Bestandsaufnahme zu machen mit folgender Übung:

Wo stehst du auf einer Skala von 1 – 10? Wobei 1 bedeutet: ich kann keinen Einfluss auf meine Situation nehmen, ich bin ihr hilflos ausgeliefert und 10: ich kann durch mein Handeln und meinen Einfluss in der Situation das erreichen, was ich erreichen möchte

1 10



Und zur Abgleichung deines kognitiven Ergebnisses mit dem, was dein Körper dir sagt, bitte ich dieselbe Übung in folgender Form zu machen:

Lege ein Seil / einen dickeren Faden von mindestens 5 Metern Länge als gerade Strecke in deiner Wohnung oder draußen auf den Boden. Du kannst auch zwei Gegenstände nehmen, und damit den Anfangs- und Endpunkt der Strecke markieren, wenn du kein Seil hast. Der Anfangspunkt entspricht der 1, der Endpunkt der 10. Stell dich an die 1 und richte deine Aufmerksamkeit auf den Körper. Wenn dir das leichter fällt, schließe die Augen oder schaue - nicht fokussierend - auf einen Punkt etwas vor dir am Boden. Wenn du so einen Kontakt zu dem Gefühl deines Körpers hast, geh **langsam** von der 1 weg in Richtung der 10, wobei du mit dem Blick weiterhin kein Ziel fokussierst. Wenn du es schaffst, und dich nicht verletzen kannst, dann gehe mit geschlossenen Augen. Spüre beim Gehen immer wieder in deinen Körper. Es wird ein Punkt kommen, an dem du automatisch stehen bleibst, weil dein Körper dir das sagen wird, dass das für ihn der stimmige Punkt ist. Wenn du diesen erreicht hast, dann öffne deine Augen und schau, an welchem Punkt der Strecke du jetzt stehst und ordne ihr die entsprechende Zahl von 1 – 10 zu.

Stimmen die Punkte aus beiden Übungen überein? Liegen sie auseinander und wenn ja, wie weit? Bist du bei der ersten oder zweiten Übung näher an der 10?

Unser Kopf ist von vielen Dingen beeinflusst, auch von unseren unterbewussten Wünschen, daher gibt die zweite Übung oft eine authentischere Antwort zu deiner Ist-Situation.

Vielleicht bist du erstaunt, wieviel Selbstwirksamkeit du besitzt, dann genieße das. Vielleicht bist du erschrocken, weil du dachtest, du hast schon viel mehr an Selbstwirksamkeit, dann lass dich nicht entmutigen, sondern genau dafür machst du ja die Übung, um mehr Selbstwirksamkeit zu erlangen. Vielleicht stehst du genau an dem Punkt, den du erwartet hast, dann zeigt das, dass du dich in diesem Bereich gut einschätzen kannst. Das ist sehr wertvoll.

2. Ein Aspekt der Selbstwirksamkeit ist das gezielte Einsetzen deiner Stärken.

Dazu musst du sie natürlich kennen. Wenn du dich z.B. schriftlich besser ausdrücken kannst als mündlich, dann schreibe, da wo es geht statt zu telefonieren. Und wenn ein persönliches Gespräch ansteht, das du in eine bestimmte Richtung lenken möchtest, dann schreibe dir vorher die Formulierungen auf, die dir wichtig sind, dann kannst du sie im Gespräch besser abrufen.

Um einen Überblick über deine Stärken zu bekommen, mache dir in der folgenden Übung eine ABC Liste. Das geht folgendermaßen: Du nimmst dir einen Zettel und notierst dir untereinander die Buchstaben des Alphabets in ihrer Reihenfolge. So vorbereitet, nimmst du dir ca. 90 Sekunden Zeit und ergänzt die Anfangsbuchstaben mit deinen Stärken – so, wie sie dir einfallen, nicht der Reihe nach. Wenn du fertig bist, kannst du überlegen, in welchen Situationen welche Stärken besonders wichtig sind und zum Einsatz kommen. Um den Blick für deine Stärken zu weiten, kannst du eine gute Freundin/einen guten Freund, jemand aus deiner Familie o.ä. bitten, so eine Liste für dich zu machen als Ergänzung. Das bestätigt dich und du kannst noch Neues entdecken, was jemand anderes in dir sieht.

3. Selbstwirksam ist auch jemand, der seine Ressourcen kennt und diese bewusst zum Einsatz bringt.

Ressourcen werden in verschiedene Bereiche eingeteilt. Da gibt es die physischen und psychischen Ressourcen. Wie belastbar bist du, wieviel körperliche und mentale Kraft hast du, wie sieht es mit deiner Gesundheit aus? Auch hier ist eine ehrliche Bestandsaufnahme angesagt. Und wenn die erfolgt ist, kannst du dich fragen, ob das so in Ordnung ist für dich, oder ob du hier etwas verändern möchtest, soweit das möglich ist. Grenzen akzeptieren zu können, ist auch ein wichtiger Punkt, aber manchmal müssen wir auch erst an die Grenzen gehen, raus aus unserer Comfort Zone, um sie zu erkennen.

Ressourcen können auch finanzieller oder staatlicher Art sein. Kennst du unser Sozialsystem und weißt, worauf du in Schwierigkeiten zurückgreifen kannst? Weißt du z.B., welche Leistungen deine Krankenkasse anbietet über das „Normale“ hinaus?

Dein soziales Netzwerk ist eine ganz große Ressource. Wer kann dich in welchen Bereichen unterstützen, wer kennt sich wo aus, wenn du Unterstützung brauchst? Kannst du andere um Hilfe bitten? Wer stärkt dir den Rücken, wenn du neue Wege gehen möchtest und ermutigt dich und wer gehört zu „den ewigen Pessimisten oder Kritikern“, die du in so einem Fall besser erstmal nicht in deine Pläne einweihst? Mit wem kannst du erst einmal rumspinnen, um Ideen zu bekommen, um diese dann später genauer zu betrachten? Wer kann in festgefahrenen Situationen einen Perspektivwechsel anregen? Wem vertraust du?

Auch professionelle Unterstützung wie Beratung, Coaching und Therapie und der Zugang dazu stellen Ressourcen da.

Deine Lebenserfahrung ist eine weitere Ressource. Das Leben besteht aus Hochs und Tiefs und tatsächlich lernen wir in den Krisen am meisten, wenn wir sie bewusst durchleben. Wenn du dich an vorherige schwierige Zeiten erinnerst, was hat dir da am meisten geholfen, was hat dich getragen, wodurch hast du die Krisen letztlich gemeistert? Grundsätzlich stärkt das Wissen, aus anderen schwierigen Situationen gut hervorgegangen zu sein deine Selbstwirksamkeit. Darum ist es gut, dich daran zu erinnern.

Im ersten Abschnitt habe ich schon den Glauben angesprochen, den möchte ich hier aufgreifen. Es gibt mir Kraft zu wissen, dass Gott immer bei mir ist, dass meine Lebenszeit in seiner Hand ist und ich nicht bei mir stehenbleiben muss, sondern weiß, ich bin eingebunden in einen größeren Zusammenhang. Dadurch kann ich mutig mein Leben gestalten. Wie sieht das bei dir aus? Was ist dein Fundament, dein Lebenssinn?

Um dir die Kraft deiner Ressourcen vor Augen zu führen, kannst du dir Steine suchen. Für jede Ressource nimmst du einen Stein. Das, was dir besonders wichtig und hilfreich erscheint, bekommt einen größeren Stein, so kannst du nochmal eine Gewichtung vornehmen. Lege alle deine

Steine/deine Schätze auf einen Haufen und dem gegenüber legst du einen Stein, der für die Größe deiner Herausforderung steht, in der du dich gerade befindest, oder die ansteht. Welche Seite wiegt schwerer? Wenn der eine Stein noch schwerer/größer ist als die anderen zusammen, was müsste noch dazukommen, damit sich das Verhältnis ändert?

Du kannst, wenn du keine Steine zur Verfügung hast, auch ein Bild malen mit einer Waage mit zwei Waagschalen und als „Steine“ malst du Kreis in unterschiedlicher Größe, vielleicht auch mit unterschiedlichen Farben. Welche Stimmung entsteht durch die Farben? Entspricht das deiner Gefühlslage?

4. Als Abschluss für diesen ersten Teil zum Thema Selbstwirksamkeit entwickeln, möchte ich deine Bedürfnisse ansprechen.

Je genauer du weißt, was du brauchst und was du nicht willst, umso besser kannst du das kommunizieren und dir bewusst machen, an welchen Stellen du für Kompromisse bereit bist.

Eine Liste von Bedürfnissen findest du hier: <https://www.lichtkreis.at/wissenswelten/gfk-sprache-des-lebens/gfk-listen-wortuebungen/>

Bitte nimm dir diese Liste von 180 Bedürfnissen und kreuze maximal 50 davon an, die du bei dir wahrnimmst.

Schau, ob du sie kategorisieren kannst z.B. in materielle Bedürfnisse, körperliche, spirituelle/sinngabende, intellektuelle etc.. Gibt es eine Kategorie, die bei dir besonders ausgeprägt ist? Welche ist das? Gibt es auch Kategorien, die dir gar nicht wichtig sind?

Du kannst jetzt, um noch mehr in die Tiefe zu kommen und deine eigenen Bedürfnisse noch mehr auf den Punkt zu bringen, deine Liste noch einmal um 25 reduzieren.

Mit den übrigen gehst du folgendermaßen vor. Schreibe sie alle untereinander. Exemplarisch gebe ich hier 10 vor:

Anerkennung
Authentizität
Gerechtigkeit
Sinn
Herausforderung
Selbstbestimmung
Zugehörigkeit
Verbundenheit
Toleranz
Wahrgenommen werden

Jetzt nimmst du das erste, in diesem Fall wäre es „Anerkennung“ und fühlst in dich hinein: Ist Anerkennung ein größeres Bedürfnis als „Authentizität“, oder ist es anders herum? Das größere Bedürfnis bekommt einen Strich. Als nächstes nimmst du „Anerkennung“ und „Gerechtigkeit“, dann „Anerkennung“ und „Sinn“ usw.. Wenn du mit der Anerkennung durch bist nimmst du das zweite Bedürfnis von der Liste (Authentizität) und wägst dieses Bedürfnis nimmt jedem weiter unten stehenden aus der Liste ab. Also: Authentizität – Gerechtigkeit; Authentizität – Sinn usw.. So gehst du bis zum Ende der Liste vor und hast dann jedes Bedürfnis mit jedem anderen abgewägt. In diesem Beispiel mit den 10 Bedürfnissen verteilst du 45 Striche und siehst dann, welche Bedürfnisse stärker und welche schwächer sind. Das ist Zeit aufwändig, aber du bekommst so einen sehr guten Überblick über deine Bedürfnisse.

Was machst du jetzt mit diesem Wissen? Als erstes ist es wichtig, dass du selbst in der Verantwortung stehst für die Erfüllung deiner Bedürfnisse gut zu sorgen und nicht jemand anders. Auf der anderen Seite ist es wichtig, wenn du z.B. in einer Freundschaft aber auch wenn es um Arbeitsplatzbedingungen etc. geht, deine Bedürfnisse klar kommunizierst. Der Andere kann sie nicht erahnen und von daher auch nicht auf sie eingehen. Du kannst auch leichter Entscheidungen treffen, wenn du merkst, dass ein Verhandlungspartner auf deine Bedürfnisse nicht eingehen wird. Dann ist es an dir abzuwägen, ob du damit trotzdem gut leben kannst, oder ob es so keine Basis gibt für eine Partnerschaft (auch im geschäftlichen Bereich).

Wenn du mal wieder unzufrieden bist, wütend oder dich ärgerst über Menschen oder Situationen, dann schau doch mal, ob deine Bedürfnisse gerade erfüllt sind, bzw. welche es nicht sind. Und dann übernimm selbst für dich die Verantwortung und erwarte nicht, dass andere deine Bedürfnisse erfüllen. Du kannst sie kommunizieren, aber der andere hat die Freiheit, darauf einzugehen oder auch nicht.

Ich wünsche dir ganz viel Freude auf dem Weg in ein selbstwirksames Leben!

Wenn du noch individueller gefördert werden möchtest, kannst du dich im Quellhaus melden. Ich coache dich gern auf deinem Weg!



© Sabine Plaschke  e.V.

Dieser Kurs darf nur privat verwendet werden. Jede Nutzung in anderem Zusammenhang, auch in Teilen, bedarf der Zustimmung der Entwicklerin bzw. des Quellhaus e.V..