

Selbstwirksamkeit – ich schaff das!

Schritt 5 zu mehr Kraft und Widerstandsfähigkeit

Ute Pulver Psychologische
Beratung und Coaching
www.pulver-training.de



„Nicht auch das noch!“ oder „Das wird mir zu viel!“
Kennen Sie solche oder ähnliche Sätze? Dann sind Sie in guter Gesellschaft, denn wir alle haben irgendwann mal solche Gedanken: das Gefühl überfordert zu sein oder nicht die richtige Lösung zu finden (Tipp 1). Wenn wir dann noch Antreiber wie „Sei perfekt!“ oder „Mach es allen recht!“ in uns tragen, wird es umso schwerer. Denn wann ist etwas wirklich perfekt? Und es allen recht machen geht nicht wirklich!

Was also hilft gerade in besonders schweren Situationen?

Genau hinschauen

Fragen Sie sich: Verstehe ich die Situation? Habe ich das Gefühl, ich habe die passenden Ressourcen, um diese Herausforderung zu meistern? Macht das alles einen Sinn? Lohnt es sich für mich, daran zu arbeiten?

Wenn Sie diese drei Fragen mit „Ja“ beantworten, dann kommt das Gefühl „Ich schaff das“ leicht dazu. (Tipp 2)

Haben Sie Geduld mit sich...

...gerade wenn es nicht gleich so läuft wie gewünscht/erhofft. Gehen Sie Schritt für Schritt, wie beim Bergsteigen. Gönnen Sie sich Pausen zum Innehalten und Auftanken und feiern Sie jeden Etappensieg!!!

Unterstützung annehmen

„Gemeinsam geht alles leichter“ heißt es - und genauso ist es. Lassen Sie sich von Menschen, die Ihnen gut tun, helfen, sprechen Sie mit Ihnen und nutzen Sie ihre andere Sichtweise auf die Dinge für sich. Und dann entscheiden Sie selbst, was Sie tun werden.

Vertrauen Sie...

...auf Ihre Fähigkeiten und Ihre eigene Kraft. Seien Sie freundlich sich selbst gegenüber. (Tipp 3)

Tipp 1: Die Geschichte vom Suchen

Eine gute Fee läuft abends nach einem arbeitsreichen Tag nach Hause und freut sich auf ihren Feierabend. Da kommt sie an einem kleinen Haus vorbei und durch das Fenster sieht sie einen Mann der mit angespanntem Gesicht sein gesamtes Wohnzimmer auf den Kopf stellt. Das rührt ihr Herz und sie denkt: „Na, einen Wunsch kann ich ja noch erfüllen, der Mann scheint ihn bitter nötig zu haben.“ Gesagt getan, die Fee klopft an das Wohnzimmerfenster und mit angestrengtem Gesicht und außer Atem fragt der Mann „Wer bist du und was willst du? Ich habe keine Zeit, siehst du denn nicht, dass ich sehr beschäftigt bin.“ Die gute Fee lächelt und sagt: „Lieber Mann, deshalb habe ich ja geklopft. Ich bin eine gute Fee und erfülle dir einen Wunsch.“

Der Mann schaut erstaunt und wie aus der Pistole geschossen antwortet er: „Ich wünsche mir jemanden, der mir beim Suchen hilft.“

Gesagt getan - und vor dem Mann steht ein kleiner Kobold voller Tatendrang. Der Mann freut sich sehr, nuschtelt noch schnell ein „Dankeschön“ und macht sich mit dem Kobold auf die Suche. Die gute Fee geht glücklich nach Hause und genießt ihren wohlverdienten Feierabend.

Ein paar Tage später kommt die gute Fee auf ihrem Heimweg wieder an dem Haus des Mannes vorbei und denkt sich: „Ich will doch mal nachschauen, wie dem Mann mein Wunsch geholfen hat.“

Als sie durch das Fenster schaut, sieht sie einen vollkommen erschöpften Mann und Kobold auf dem Boden sitzen. Das Wohnzimmer ist vollkommen durchwühlt, nichts mehr steht da, wo es hingehört. Verwundert klopft die gute Fee wieder an das Fenster und fragt: „Guter Mann, was ist denn bei Ihnen passiert?“

Der Mann“ antwortet grimmig: „Von wegen ‚gute Fee‘. Wir haben tagelang gesucht - aber ohne Erfolg.“

Da lächelt die gute Fee und meint: „Vielleicht hättest du dir jemanden wünschen sollen, der dir beim Finden hilft.“



GRASHÜPFER

Das kostenlose, regionale Familienmagazin

www.grashuepfer-magazin.de

Tipp 2:
Check des Kohärenzgefühls – ist das für mich stimmig?

Welche aktuellen Herausforderungen gibt es aktuell in Ihrem Leben? Wie bewerten Sie diese? Analysieren Sie die Komponenten der Stimmigkeit im Hinblick auf Ihre berufliche und private Situation.

Sagen Sie eher: „Ja, ich verstehe sehr wohl, dass diese Veränderung notwendig ist.“ oder „Ja, ich halte dieses Vorhaben für sinnvoll.“? Oder ist da eher Widerwillen und sagen sich etwas wie „Kann ich dies oder jenes mit meinen Fähigkeiten, mit meiner Zeit, mit meinen finanziellen Möglichkeiten wirklich leisten? Sinnvoll ist es ja schon, aber...“ oder „Ich verstehe ja, warum die das machen, aber sinnvoll ist was anderes.“?

Unterscheiden Sie dabei Ihre eigene Sicht und die Ihrer Mitmenschen.

Fragenstellungen als Hilfestellung:

- Was glauben Sie, wie andere wohl das Thema bewerten?
- Im beruflichen Bereich können Sie versuchen, sich in Kollegen oder Ihre Führungskraft hineinzusetzen.
- Für den privaten Bereich können Sie Kinder, Freunde und Partner für die andere Sicht wählen.

Für jedes Nein in der Tabelle sollten Sie überlegen, was genau Sie oder andere brauchen, was Ihnen dabei helfen würde, damit Sie und die anderen „Ja“ sagen können – ohne „Wenn und Aber“.

Quelle: Prof. Dr. Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. S. 84. GU-Verlag, 2013.

Herausforderungen	Verstehbar: Ja / Nein		Handhabbar: Ja / Nein		Sinnvoll: Ja / Nein	
	Eigene Sicht	Sicht anderer	Eigene Sicht	Sicht anderer	Eigene Sicht	Sicht anderer
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						



GRASHÜPFER

Das kostenlose, regionale Familienmagazin

www.grashuepfer-magazin.de

Tipp 3:

Der eigenen Kraft vertrauen: mein Satz der Kraft

Suchen Sie sich einen Satz, der wirklich zu Ihnen passt. Ihr Bauchgefühl wird Sie sicher leiten, was das Richtige für Sie ist. Dieser Satz darf ruhig ein wenig groß sein, ähnlich wie ein Kleidungsstück, in das Sie hineinwachsen wollen.

Beispiele:

- „Ich bin überzeugend.“
- „Ich eröffne neue Möglichkeiten.“
- „Ich bin eine begehrte Bereicherung.“

Sagen Sie sich diesen Satz am besten jeden Morgen, wenn Sie vor dem Spiegel stehen. Strahlen Sie sich dabei an und sprechen Sie den Satz mit Überzeugung aus. Führen Sie das gleiche Ritual abends noch einmal durch.

Wichtig: Halten Sie mindestens 6 Wochen durch. Denn am Anfang wird Ihnen die Übung leichtfallen. Sie werden sich über den Satz freuen. Nach einiger Zeit werden Sie jedoch ganz sicher auch Kommentare im Kopf haben wie: „Was soll das Ganze, das bringt doch nichts.“

Freuen Sie sich auf diese Phase, denn jetzt findet eine unbewusste Auseinandersetzung zwischen Ihrer alten Selbstüberzeugung und diesem neuen Satz der Kraft statt. Genau in dieser Phase beginnt Ihre innere Veränderung. Neue Gehirnbahnen entsprechend Ihrer neuen Selbstüberzeugung entstehen, so dass Sie zunehmend auch Auswirkungen auf Ihr Verhalten und damit auf Ihre Umwelt erfahren werden. Sie können entscheiden, welche Selbstüberzeugung Ihnen lieber ist. Wenn es die neue, positive ist, lohnt sich Ihr Durchhalten ganz bestimmt.



GRASHÜPFER

Das kostenlose, regionale Familienmagazin

www.grashuepfer-magazin.de

