



Selbstwirksamkeit leben – Inspiration von Marie Juchacz

Wir alle haben die Kraft, unser Leben zu gestalten und eine aktive Rolle darin zu übernehmen. Auch wenn nicht alles planmäßig verläuft und einige Dinge unveränderlich erscheinen, können wir dennoch oft mehr beeinflussen, als wir denken. Diese Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Faktor unserer seelischen Gesundheit und stärkt unsere innere Widerstandsfähigkeit. Selbstbestimmtes Handeln und Übernahme von Verantwortung sind essenziell, um Herausforderungen und Krisen positiv zu begegnen. Grundlage für die Selbstwirksamkeit sind Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge.

ÜBUNGEN ZUR SELBSTWIRKSAMKEIT

1. Richten Sie Ihre Gedanken bewusst auf das Positive. Es gibt immer zwei Seiten, und Sie können wählen, die helle Seite in den Mittelpunkt zu stellen. Fragen Sie sich: „Was ist trotz allem gut?“

Wenn es Ihnen nicht gut geht, vermeiden Sie negative Nachrichten im Fernsehen oder Internet. **Konzentrieren Sie sich auf die Bereiche, die Sie beeinflussen können.**
2. Machen Sie einen **Realitätscheck**: „Was spricht dafür und dagegen? Ist es wirklich so? Bin ich mir da ganz sicher? Gibt es vielleicht andere Ansätze? Welche Bedeutung wird das in einem Jahr oder am Ende meines Lebens noch haben?“
3. Ersetzen Sie negative Gedanken durch **bestärkende, optimistische Sätze** aus wie „Ich darf es in meinem Tempo machen.“, „Es ist in Ordnung, wenn etwas nicht sofort klappt.“, oder „Ich bin nicht allein, ich finde Unterstützung.“.
4. Oft genügt es, die **eigenen Erzählungen zu verändern**. Das betrifft die Selbstzuschreibungen. Statt „Ich bin unzuverlässig“ könnten Sie sagen „Ich bin flexibel“, und anstelle von „Ich bin angespannt“ vielleicht „Mir sind die Dinge wichtig“.
5. Ein **Lächeln kann Wunder wirken**. Mit bewusster Körperhaltung und Mimik können Sie die Stimmung positiv beeinflussen.
6. Das bewusste Üben von Entspannung hilft, Ängste und unangenehme Gefühle zu mildern. Ein hilfreicher Ansatz ist die **progressive Muskelentspannung**, bei der Sie Ihre Muskeln zunächst anspannen und anschließend bewusst lockerlassen.



7. **Mal etwas anderes machen:** Es ist in Ordnung, den Raum zu verlassen, um sich für einen Moment von unangenehmen Gefühlen zu erholen.
8. Fokussieren Sie sich auf „**richtiges Atmen**“: Tiefes, langsames Zwerchfellatmen fördert Ihr Wohlbefinden. Versuchen Sie, länger auszuatmen als einzuatmen, beispielsweise 4 Sekunden einatmen und 6 Sekunden ausatmen.
9. **Selbstregulation üben:** Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre eigenen Gefühle. Der erste Schritt ist gemacht, wenn Sie erkennen, dass es Ihnen nicht gut geht. Stellen Sie sich ein Stoppschild vor: Hier ist ein Moment für eine Pause!
10. Finden Sie die Übungen, die zu Ihnen passen, und lassen Sie sich nicht entmutigen. Es erfordert Geduld und Wiederholungen. **Seien Sie freundlich zu sich selbst.**

ACHTEN SIE AUF SICH

Sie dürfen sich Unterstützung suchen. Es ist ein Zeichen von Stärke, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn man sie benötigt. Ob es um emotionale Unterstützung, praktische Ratschläge oder einfach nur ein offenes Ohr geht – zögern Sie nicht, danach zu fragen. Jede Herausforderung kann mit der richtigen Unterstützung bewältigt werden. Erlauben Sie sich, auf sich selbst zu achten und die Hilfe zu akzeptieren, die Ihnen zusteht.

KONTAKT

Sie möchten sich zum Thema Selbstwirksamkeit oder einem anderen Thema beraten lassen? Sprechen Sie uns an!

Hotline: 0800 296 8000 (kostenlos)

Mo-Fr: 8:00-20:00 Uhr

E-Mail: hotline@awo-lifebalance.de

Hinweis: Welche unserer Dienstleistungen Sie zur Unterstützung in Anspruch nehmen können, erfahren Sie bei Ihrem Arbeitgeber oder an unserer Hotline.