

Modul 4

Bleib geschmeidig – Selbstwirksamkeit

Deine Kursleiterin

Gesundheitsexpertin und Lebensfreudestifterin

Karima Stockmann

„Die einzige Konstante im
Universum ist die
Veränderung.“

Heraklit



Was ist Selbstwirksamkeit?

Selbstwirksamkeit ist die Fähigkeit, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Dann Einfluss nehmen zu können, wenn wir bestimmte Dinge in unserem Leben ändern wollen. Manchmal bedeutet es aber auch, eigenverantwortlich auf ungewollte oder unvorhergesehene Veränderungen zu reagieren. Obwohl wir uns gar nicht selbst für diese Veränderung entschieden haben. Das kann z.B. eine Kündigung, eine Trennung oder eine plötzliche Krankheitsdiagnose sein.

Die 7 Phasen der Veränderung

Phase 1: Schock

Eine Veränderung löst häufig erst einmal eine Art Schock aus. Du reagierst irritiert.

Phase 2: Verneinung

Als zweites folgt dann eine Abwehrhaltung. Du willst das Geschehene nicht wahrhaben. Dein Geist möchte dich sozusagen vor diesem Schmerz bewahren, indem er das Erlebte ablehnt und verneint.

Phase 3: Einsicht

Kurz darauf folgt aber dann meist schon die Einsicht, dass es nun mal so ist. Und dass du so oder so nicht drumherum kommen wirst, dich dieser neuen Situation zu stellen.

Phase 4: Akzeptanz

So nach und nach akzeptierst du es emotional und rational und lässt zum Beispiel auch den Schmerz zu, den die Veränderung in dir auslöst.

Phase 5: Ausprobieren

Das ermöglicht dir in dieser nächsten Phase, herumzuprobieren und herauszufinden, was sich durch die neue Situation nun in deinem Leben konkret verändern könnte. Durch was könntest du die Lücke schließen, die z.B. durch den Verlust von etwas oder jemandem entstanden ist? Gibt es vielleicht Wege, es dir leichter zu machen?

Phase 6: Erkenntnis

Du setzt dich aktiv mit den neuen Begebenheiten, Herausforderungen und Chancen auseinander. Schritt für Schritt kommst du zur Erkenntnis, dass du es schaffen wirst, dich mit dieser neuen Situation zu arrangieren.

Phase 7: Integration

Das schenkt dir Selbstvertrauen und die neuen Verhaltensweisen werden fester Bestandteil deines adaptierten Alltags. Hast du diese letzte Phase der Integration gemeistert, ist nicht mehr die ursprüngliche, fast schon schockierende Veränderung im Fokus deiner Aufmerksamkeit, sondern das, was du daraus gemacht hast.

Flexibilität hilft uns, Veränderungen zu meistern

Die Frage ist nur, wie können wir diesen Prozess reibungslos durchlaufen und nicht in der einen oder anderen Phase stecken bleiben?

Das Zauberwort heißt Flexibilität. Umso weniger festgefahren du in deinen Gewohnheiten bist, desto leichter kannst du dich an Neues anpassen

Eine Seniorin kann es schon komplett aus dem Konzept bringen, wenn nur der Postbote mal eine Stunde zu spät kommt und sie ihre Zeitung nicht pünktlich wie sonst lesen kann.

Natürlich geben Gewohnheiten einen sicheren Rahmen und sparen dem Gehirn eine Menge Energie, das heißt, sie sind auf gewisse Weise äußerst sinnvoll. Doch wenn sie dich immer unflexibler machen, solltest du deine Anpassungsfähigkeit gezielt trainieren – zum Beispiel mit der Hilfe von Gehirnjogging-Übungen.

Das richtige Gleichgewicht

Letztlich geht es aber vor allem darum, eine Balance zu finden – zwischen dem eigenverantwortlichen aktiven Handeln und dem eher passiven Geschehenlassen von Dingen, die wir nicht ändern können.

Wer in bestimmten Bereichen seines Lebens anpackt und Einfluss nimmt, der fördert seine innere Stärke und Gelassenheit, um dann die Dinge akzeptieren zu können, die außerhalb seines Einflussbereiches liegen.

Fazit

Das Leben ist also nicht nur ein Auf und Ab innerhalb des großen Spektrums an Emotionen, es ist auch ein wiederkehrendes Hin und Her zwischen Selbstwirksamkeit und Hingabe.

Und Veränderungen werden immer ein wichtiger Teil unseres Lebens sein.