



Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit – „Ich entscheide mich ...“

Ganz oft sagen wir: „Ich muss ...“

„Ich muss noch staubsaugen.“

„Ich muss noch einkaufen gehen.“

„Ich muss das Kapitel noch fertig schreiben.“

Das erzeugt in uns einen Druck, weil wir das Gefühl haben, dass wir abhängig von unserem Außen sind und die Entscheidung durch das „muss“ nicht selbst treffen.

Wir können aber in allen Fällen die Entscheidung selbst treffen. Die folgende Übung soll dabei helfen:

Schritt 1: Schreibe einen Satz mit „Ich muss ...“. Beispiel: Ich muss das Buch bis Ende 2024 fertig schreiben.

Wenn du den Satz geschrieben hast, spür kurz in dich rein, was er mit dir macht.

Schritt 2: Schreib nun den gleichen Satz, nur verwende statt „Ich muss ...“ „Ich entscheide mich ...“. Beispiel: Ich entscheide mich, das Buch bis Ende 2024 fertig zu schreiben.

Wenn du den Satz geschrieben hast, spür kurz in dich rein, was dieser Satz mit dir macht.



Selbstwirksamkeit

Schritt 3: Nun füge dem Satz noch eine Begründung hinzu: „Ich entscheide mich ..., weil ...“. Beispiel: Ich entscheide mich, das Buch bis Ende 2024 fertig zu schreiben, weil ich Anfang 2025 bereits mit dem nächsten Buch beginnen möchte.

Spüre auch hier wieder in dich hinein, was dieser Satz bei dir auslöst.

Reflexion:

- Hattest du bei den unterschiedlichen Sätzen unterschiedliche emotionale Reaktionen? Wenn ja, welche? Was war anders?
- Hast du bei Version 2 und 3 das Gefühl, selbstwirksamer zu sein?
- Bist du vielleicht draufgekommen, dass du das, was in dem Satz steht, gar nicht machen willst? Auch das ist okay – manchmal müssen wir etwas eben nicht tun, merken es aber gar nicht, weil wir so im „müssen“ drinnen sind.

Das Ergebnis dieser Übung soll übrigens nicht sein, dass alle „muss“ Sätze aus unserer Kommunikation gestrichen werden – das würde erst recht wieder Druck bedeuten. Es geht darum, dass wir uns bewusst überlegen, ob wir etwas wirklich machen müssen, ob wir etwas machen wollen und wieso wir etwas machen wollen.