

DAS GEFÜHL, ETWAS BEWIRKEN ZU KÖNNEN

Selbstwirksamkeit – das klingt vielleicht erstmal nach einem sperrigen Begriff. Doch dahinter verbirgt sich eine der wichtigsten Quellen für ausdauerndes Engagement: die Überzeugung nämlich, dass dein Handeln tatsächlich etwas verändert! Dieses Gefühl ist eine starke Quelle von Motivation – für dich selbst und andere, wenn sie sehen, was du bewegst.

WIE DU SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKST

Selbstwirksamkeit entsteht nicht von allein, sondern wächst durch Erfahrungen, Reflexion und Unterstützung. Wenn du Erfolge siehst und feierst, stärkt dies das Gefühl von Selbstwirksamkeit, bei dir und anderen:

- **NIMM ERFOLGE BEWUSST WAHR!** Nimm dir regelmäßig Zeit, deine Fortschritte zu reflektieren – auch kleine Erfolge zählen. Im Kapitel mit den Zielen hast du bereits erfahren, wie du das machen kannst.
- **ERWEITERE DEINE KOMPETENZEN!** Lerne neue Fähigkeiten, die dein Engagement wirkungsvoller machen. Prüfe anhand deiner Ziele, was du tun musst, um sie zu erreichen, und frage dich dann, ob dir dazu bestimmte Kompetenzen fehlen. Das ist kein Manko, sondern eine großartige Chance, dich weiterzuentwickeln!
- **NIMM HERAUSFORDERUNGEN AN!** Sieh Schwierigkeiten als Chance, zu wachsen und Neues zu lernen.
- **SUCHE DIR UNTERSTÜTZUNG!** Vernetze dich mit Menschen, die dich ermutigen und mit denen du dich austauschen kannst. Scheue dich nicht einzugestehen, wenn du etwas nicht weißt oder nicht kannst. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich die meisten Menschen freuen, wenn man sie um Hilfe bittet.

Wenn du diese Strategien lebst, wirst du nicht nur selbst stärker, sondern kannst auch andere darin bestärken, an ihre Wirkung zu glauben.

ÜBUNG

DIE 24-STUNDEN-QUESTS

Eine gute Übung zur Stärkung der Selbstwirksamkeit sind spielerische 24-Stunden-Quests. Diese Idee stammt aus dem empfehlenswerten Buch „Empowerment für Aktivist:innen“ von Kathrin Rothenberg-Elder und Elli Kutscha. Unter „Quests“ verstehen die beiden kleine Herausforderungen, die du in ein Spiel verwandelst und innerhalb von 24 Stunden meisterst. Quests kannst du alleine oder mit anderen machen.

Etwas gedanklich in ein Spiel zu verwandeln, hilft laut der beiden Psychologinnen dabei, eine schwierige Aufgabe anzugehen. Deshalb: überleg dir für die nächsten 24 Stunden eine kleine Herausforderung – nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer. Dein Quest sollte zu deinen Werten und Zielen passen. Hier ein paar Ideen von uns zur Inspiration:

- ✓ Einen Tag lang lächle ich alle Menschen freundlich an!
- ✓ Ich sage zu allem „ja“!
- ✓ Endlich erledige ich eine Aufgabe, die ich schon seit Wochen vor mir herschiebe!
- ✓ Ich sage jemandem, mit dem ich einen Konflikt habe, was ich an ihm oder ihr schätze.
- ✓ Einem Menschen, den ich nicht kenne, helfe ich – und erwarte keine Gegenleistung.

TIPP: Du kannst dir täglich einen Quest stellen, wenn dir das Spaß macht. Vielleicht willst du dich mit etwas Besonderem belohnen, wenn du fünf Tage lang alle Quests gemeistert hast. In jedem Fall zeigt dir diese Übung deine Selbstwirksamkeit – also dass es Dinge in deinem Leben gibt, die du gestalten und kontrollieren kannst.

BEREIT GEMEINSAM

DIE WELT ZU VERÄNDERN?

Die kreativen Arbeitshefte – deine Wegbegleitung zum wirkungsvollen Engagement für eine bessere Welt!



www.fuereinebessereWelt.info