

Herausforderungen begegnen oder Wie komme ich in meine «Selbstermächtigung»?

Stell dir die Herausforderung/das Problem vor und beantworte folgende Fragen:



- Was für eine Herausforderung/Problem

- begegnet dir mit **wem** und

- **in welcher** Form?

Die wichtigste Frage vorweg:
«Wessen Angelegenheit ist das?» - bitte ankreuzen

- MEINE Prima = kümmere dich darum
- SEINE / IHRE Noch besser = Finger weg!
- «Gottes» Ist es nicht etwas grössenwahnsinnig,
die Welt verändern zu wollen?



Nun kläre für dich:



1. Was ist mein **Wunsch** an obenstehende Person.
Was wünsche ich ihr von Herzen?
Was müsste diese ändern, damit alles gut ist?

2. **Dreh's um** (sei ein gutes Vorbild, wie könntest du diesen Wunsch erfüllen?)



3. Wie **beschliesse ich**, künftig mit dieser Situation umzugehen?



Fazit:

Was habe ich erkannt oder Neues gelernt?

In dieser Übung verstecken sich viele wertvolle Hinweise, Techniken und hilfreiche Tricks. Seit vielen Jahren begleitet mich dieses Vorgehen und ich wende es wahrscheinlich täglich an.

Es lohnt sich, diese Abfolge von Fragen bei Herausforderungen immer wieder zu Hand zu nehmen.

Am Anfang mag es dir etwas schwerfällig erscheinen und du brauchst dazu diese Vorlage und es ist dir eine Hilfe, diese Schritt für Schritt nachzulesen und befolgen zu können. Mit der Zeit läuft dieser Prozess ganz automatisch ab.

Bedenke, die wichtigste Frage ist: «Wessen Angelegenheit ist das?». Wir verschwenden viel zu viel Energie mit Dingen, die uns nichts angehen. Erkennen wir, dass etwas NICHT unsere Aufgabe ist oder in unserer Verantwortung liegt, können wir es leichter loslassen. Es kostet uns weniger Kraft, weil wir erkennen, dass es wenig Sinn hat uns die Zähne daran auszubeissen. Manchmal sehen wir auch ein, dass es keinen Sinn macht, uns darüber zu ärgern.

Unabhängig davon, wessen Angelegenheit es ist, kannst du mit den nachfolgenden drei Fragen weiterfahren. Die Situation scheint dich zu beschäftigen, das bedeutet, es hat irgendetwas mit dir zu tun. Vielleicht erinnert die Herausforderung/das Problem dich an etwas, das du einmal erlebt hast oder deine Werte sind verletzt und du möchtest gerne etwas ändern oder anders haben. Mit der Frage nach dem Wunsch, der Umkehrung und dem Beschluss, wie künftig damit umgehen kehrt die Macht wieder zu dir zurück. Das bedeutet, du erkennst, was du ändern kannst, wenn du bereit dazu bist. Und wenn nicht, auch gut. In jedem Fall entscheidest du dich nun bewusst dafür, wie und ob überhaupt du handeln möchtest. Du verlässt die Rolle des Klägers oder des Opfers und erkennst deinen Handlungsspielraum. Du kannst zumindest ein gutes Vorbild sein, wer weiss, vielleicht schauen die anderen bei dir ab und ändern sich? Und wenn nicht, handelst zumindest du auf die Art und Weise, wie es dir wichtig ist.

Probiere es aus, es lohnt sich.

Selbstermächtigung bedeutet, immer mehr dein Leben zu leben und es immer seltener von anderen und deren Verhalten abhängig zu machen.

Für Fragen bin ich gerne da:

Tatjana Bangerter, www.tatjanabangerter.ch, Tel. 079 411 85 15

November 2022