



# Selbstermächtigung

## Der Weg zu einem selbstbestimmten Leben in Souveränität und Verbundenheit

**Der Begriff der Macht erzeugt meist ambivalente Gefühle. Es werden damit oft Dominanz und Machtmissbrauch assoziiert.**

**Doch Macht ist zuallererst Gestaltungskraft. Wer in der Selbstermächtigung den Aspekt des Machens erkennt, im Gegensatz zum „mit sich machen lassen“, „ohnmächtig“ oder gar „Opfer sein“, dem wird Macht wahrscheinlich – gerade in Bezug auf den Umgang mit sich selbst – sympathischer!**

**Während die „Macht aus purem Egoismus“ abzulehnen ist, soll es hier um die „Macht in Verbundenheit mit anderen“ gehen.**

**Souveräne Selbstermächtigung bedeutet, die Kontrolle über das eigene Leben zu übernehmen und dieses bewusst zu gestalten, indem andere und ihre Interessen mitberücksichtigt werden. Sie befähigt Menschen dazu, ihr Potenzial zu entfalten, Herausforderungen zu meistern und ihr Leben und Wirken aktiv und fortlaufend zu gestalten, anstatt nur auf äußere Umstände zu reagieren.**

**Doch was, wenn das Erkennen dieser Zusammenhänge und die Notwendigkeit aktiver Selbstermächtigung zwar inhaltlich verstanden wurde, aber der Betreffende in der Umsetzung feststeckt?**

**Dazu im Folgenden einige Hintergründe, mögliche Ursachen für Blockaden sowie praktische Strategien und Voraussetzungen zur konsequenten und wirkungsvollen Anwendung.**

---

GISA GARMER

Trainerin & Coach ifsm





## Die Grundlagen der Selbstermächtigung

### 01 Selbstbewusstsein

Der erste Schritt zur Selbstermächtigung ist das Bewusstsein über sich selbst. Der Begriff macht schon deutlich, dass hier das klare Wissen um das eigene Sein gemeint ist. Selbstbewusstsein wird oft mit (vorgespielter) Selbstsicherheit verwechselt. Es geht jedoch um das nüchtern-realistische Erkennen der eigenen Stärken, Schwächen und Werte. Dazu gehört eine ehrliche Selbstbeobachtung im Abgleich mit Wahrnehmungen von außen. Nur wer sich selbst in den verschiedenen Facetten seines Verhaltens und den zugrundeliegenden Glaubenssätzen kennt, kann daraus Schlüsse für den Prozess der Selbstermächtigung ziehen, sich Entwicklungsziele setzen und damit letztlich für sich selbst einstehen.

#### Praxis-Tipps:

- Notiere schriftlich, wie du dich selbst einschätzt und woran du das festmachst. Beschreibe zunächst deine Stärken und

dann (wohlwollend!) auch deine Schwächen. Gib jeweils Beispielsituationen an, in denen das deutlich wird. Schreib auch die daraus resultierenden zugrundeliegenden Werte auf, z.B. Zuverlässigkeit, Vertrauen etc.; auch solche, die vielleicht nicht ganz so schmeichelhaft sind, z.B. die Bequemlichkeit.

- Hol dir Rückmeldung von einer, oder besser noch, mehreren, dir wohlgesonnenen Person(en) und frage sie, wie sie dich sehen und einschätzen. Bitte sie um aufrichtige Antworten und besprich mit ihnen nach den ersten Rückmeldungen die Ergebnisse und Beispielsituationen, die du selbst gefunden hast. Schreibe auch diese Wahrnehmungen auf.
- Schau dir die Ergebnisse mit etwas zeitlichem Abstand an und ergänze ggf. Punkte. Frage gerne nochmals jemand anderen. Überlege, inwieweit das aktuelle Bild von dir dem entspricht, wie du gerne sein möchtest. Definiere, falls gewünscht, ein neues Selbstbild von dir. Das kann auch eine komplette Vision von dir und deinem Leben sein, das du als farbiges Vision Board kreierst und an einer Stelle aufhängst, wo du es täglich siehst. Wichtig ist, dass du dann auch durch entsprechende Entwicklungsschritte ins Handeln kommst, also selbstwirksam wirst.

## 02 Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit beschreibt den Glauben daran, dass man in der Lage ist, Herausforderungen zu bewältigen und die eigene Situation zu verändern. Wer sich als wirksam erlebt, entwickelt ein stärkeres Gefühl von Kontrolle und Zuversicht. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit größer, die eigenen Ziele zu erreichen.

### Praxis-Tipps:

- Eine schöne spielerische und humorvolle Art, den Glauben in die eigene Selbstwirksamkeit zu festigen ist es, sich bei ganz banalen Alltagstätigkeiten, z.B. Kaffee holen, diese zunächst bewusst als Vorhaben zu benennen und nach erfolgter Vollendung die Arme hochzureißen, ein deutliches Freuden-Yeah auszusprechen und sich ehrlich darüber zu freuen, dass das Beabsichtigte erreicht wurde. Abgesehen davon, dass unser Gehirn besser in guter Stimmung lernt, fördert die bewusste Selbstbelohnung die neuronalen Verknüpfungen zwischen der erledigten Aufgabe und dem positiven Gefühl. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du Herausforderungen zukünftig mit mehr Motivation und Freude angehst.
- Benenne passend zum neuen Bild von dir selbst verschiedene realistische „Power-Ziele“, die du jeweils einzeln nacheinander für vier bis sechs Monate in den Fokus nimmst. Wenn dein neues Selbstbild beispielsweise das von einer souveränen Person ist, die gelassen mit allen Herausforderungen des Lebens umgeht, könnte ein Powerziel sein, unerwartet angetragene Aufgaben von Kollegen oder Chef nicht reflexhaft anzunehmen, sondern diese zunächst zu hinterfragen und sich Bedenkzeit auszubitten.

- Setze dir passend zum aktuellen Powerziel kleine, erreichbare Unterziele und dokumentiere deine Erfahrungen und Fortschritte. Im Fall „Souveränität“ könnte ein Unterziel sein, für Situationen wie die o.g. einen ersten Reaktionssatz parat zu haben, z.B.: „Das kommt jetzt überraschend; gib mir einen kurzen Moment, um mich zu orientieren, ob das geht!“ Und feiere schon den Erfolg, dass du dieses veränderte und bewusst gewählte Verhalten umgesetzt hast. Das steigert das Vertrauen in die eigene Fähigkeit.

## 03 Eigenverantwortung

Selbstermächtigung bedeutet auch, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Das heißt, sich nicht als Opfer äußerer Umstände zu sehen, sondern bewusst Entscheidungen zu treffen und für deren Konsequenzen einzustehen.

### Praxis-Tipps:

- Beobachte deine Gedanken und ersetze Opferhaltungen durch selbstermächtigende Perspektiven. Statt „Ich kann das nicht“, ergänze den Satz um ein zusätzliches Wort und sage: „Ich kann das NOCH nicht“ oder „Ich finde einen Weg, das zu lernen.“
- Wenn du einen Fehler machst, vermeide Selbstverurteilungen und ersetze „Ich bin schuld“ durch „Ich bin verantwortlich für (...). Ich lerne daraus, beim nächsten Mal (...)“.
- Dokumentiere auch diese Erfahrungen und Sätze, damit sich die neue innere Haltung in deinem System etabliert.



## Mögliche Blockaden auf dem Weg zur Selbstermächtigung

### 01 Negative Glaubenssätze

Viele Menschen tragen unbewusste Überzeugungen mit sich, die ihre Selbstermächtigung untergraben. Meist haben sie sie unkritisch aus ihrer Umgebung übernommen und sie wirken wie ein unerwünschtes „Fremdprogramm“ innerhalb der eigenen Denkstrukturen. Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich werde sowieso scheitern“ verhindern die Entfaltung der eigenen Potenziale.

#### Praxis-Tipps:

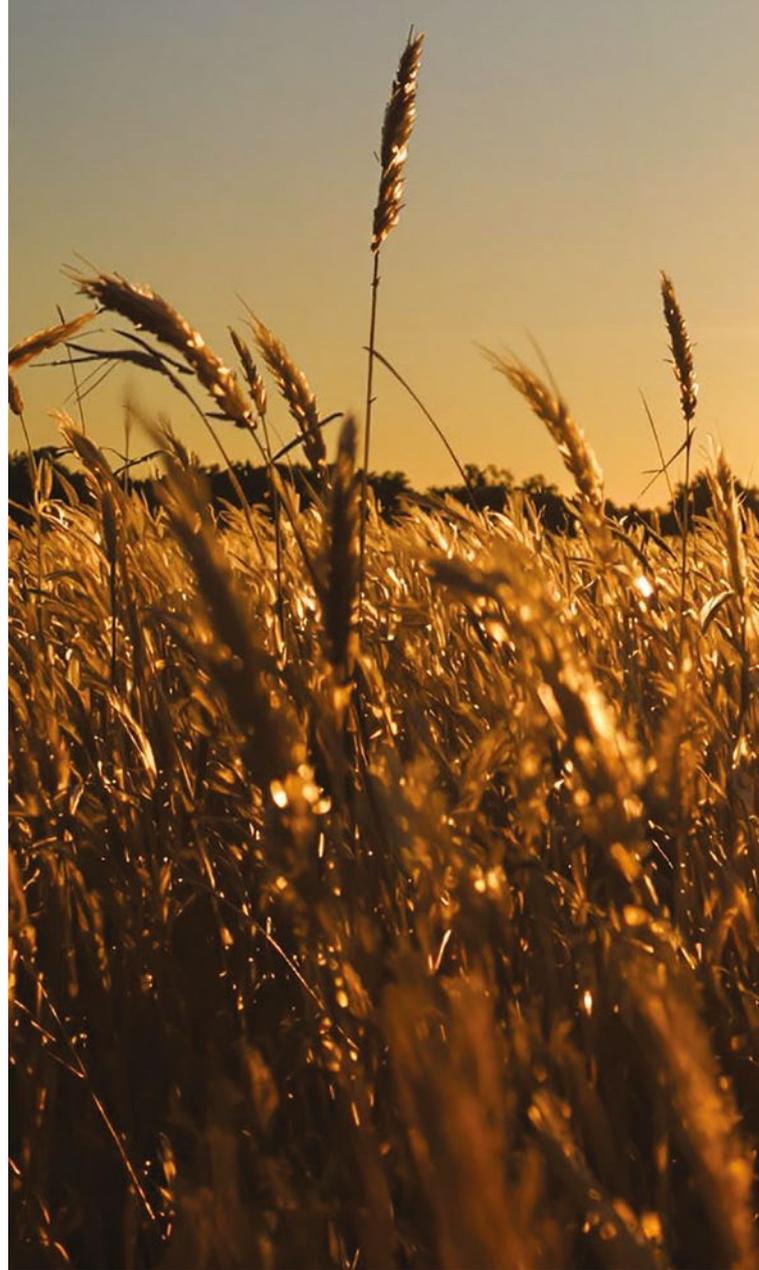
- Mache dir bewusst, dass du nicht deine Gedanken bist. Hilfreich kann das neue Mantra sein: „Gedanken sind nur Vorschläge“. Je bewusster du in Einzelsituationen deine Gedankenmuster reflektierst, desto schneller kannst du dich entscheiden, ihnen nicht zu folgen, sondern stattdessen konstruktiven Gedanken.
- Notiere deine negativen Glaubenssätze und hinterfrage sie kritisch: Wo kommen sie her? Sind sie hilfreich für deine Ziele? Ersetze sie durch positive, realistische Affirmationen.
- Ein schönes Ritual ist es, das Blatt mit den alten Glaubenssätzen in einer kleinen feuerfesten Schale zu verbrennen und sie somit aus deinem Leben zu verabschieden. Das Blatt mit den neuen Affirmationen hängst du am besten an einem Ort auf, wo du es jeden Tag wieder siehst.

### 02 Äußere Einflüsse

Selbstermächtigung hat Grenzen; natürlich kann niemand alles nach Wunsch beeinflussen. Gesellschaftlicher Druck, manipulative Beziehungen oder restriktive Strukturen können Individuen daran hindern, selbstbestimmt zu handeln.

#### Praxis-Tipps:

- Umgib dich, wo es machbar ist, mit unterstützenden Menschen und reduziere den Einfluss von Personen oder Medien, die dich kleinhalten. Dabei kann die gezielte Etablierung neuer Gewohnheiten (Habits) hilfreich sein.
- Hol dir Unterstützung – privat oder durch einen Coach – um ungute Strukturen oder Beziehungen zu beenden oder – falls das nicht möglich ist – zu lernen, wie du konsequent Grenzen setzt.
- Mach dir bewusst, welche Muster oder Konventionen hinter den ungunstigen äußeren Einflüssen stecken und entwickle deine eigene starke innere Haltung. Ein hilfreiches persönliches Mantra kann dabei folgender Satz sein: „Mein Kern ist unversehrt“.



### 03 Mangelnde Klarheit

Wer nicht weiß, was er will, fällt leicht in Passivität oder Ablenkung. Unklare Ziele führen dazu, dass keine bewussten Entscheidungen getroffen werden.

#### Praxis-Tipps:

Beantworte dir folgende Fragen schriftlich:

- Wie ernst nehme ich das Geschenk meiner Existenz?
- Wer will ich am Ende meines Lebens gewesen sein?
- Was ist mein Warum/mein „Purpose“/heiliger Zweck, dem ich meine Energie, meine Werte und Ziele widme?

### 04 Mangelnder Zugang zu den eigenen Gefühlen

Nachweislich spielen Gefühle eine immense Rolle für Motivation, Fokussierung und Energie. Dennoch ist es nach wie vor wenig üblich, über Gefühle zu sprechen.



### Praxis-Tipps:

Beantworte dir folgende Fragen schriftlich:

- In welchen Situationen nehme ich bislang bewusst meine Gefühle wahr?
- Wo und wie kann ich das als neues Ritual etablieren?
- Mit wem (in meinem Privatleben oder beruflich) fange ich an, mich auf welche Weise über Gefühle auszutauschen?
- Inwiefern spüre ich, dass das Wahrnehmen meiner Gefühle mich weiterbringt?
- Wo bzw. in welchen Situationen kann ich das noch hilfreich nutzen?

Weiter oben wurde bereits empfohlen, schriftlich bzw. visuell die Version des Selbstbildes anzufertigen, in das man sich hineinentwickeln möchte, dessen Eigenschaften dann auf „Power-Ziele“ zu verteilen, die dann in kleinere Einzelschritte heruntergebrochen werden. Hierzu dürfen auch Gefühle zählen, die zum neuen Erleben gewünscht werden. Alles sollte schriftlich niedergelegt und auch die entsprechenden Erlebnisse und Fortschritte dokumentiert werden.

Die Methode des schriftlichen Dokumentierens von Erfahrungen und Emotionen, entweder frei oder auch angeleitet durch gezielte methodische Schreibimpulse, wird *Journaling* genannt. Die positiven Auswirkungen dieser Selbstreflexionsmethode in Bezug auf Klarheit, Zielorientierung, Produktivität, aber auch Kreativität, Gefühlsregulation und Stressreduktion sind wissenschaftlich erwiesen.

Durch die Aufgabe der Verschriftlichung wird der Schreibende gezwungen, sich klar auszudrücken, nicht nur bei der Nachverfolgung der Ergebnisse, sondern auch was die Beschreibung von Empfindungen und inneren Prozessen angeht. Das konsequente Durchdenken und Formulieren führt so Schritt für Schritt zu ehrlicher Selbstreflexion und gezielter Weiterentwicklung.

## Handlungslähmung und Prokrastination durch frühe Bindungstraumatisierung

Bei allen beschriebenen hilfreichen Möglichkeiten zur eigengesteuerten Abhilfe darf nicht übersehen werden, dass frühe Traumata, insbesondere Bindungstraumata, die Fähigkeit zur Selbstermächtigung beeinträchtigen können. Wer in der Kindheit Unsicherheit, Zurückweisung oder Vernachlässigung erfahren hat, entwickelt oft unbewusste Schutzmechanismen, die zu Prokrastination, Selbstzweifeln oder Handlungsunfähigkeit führen, die im Extremfall therapiebedürftig sein können. Auch hier kann beispielsweise ein erfahrener Coach oder eine erfahrene Therapeutin dabei unterstützen, zu differenzieren, welche Vorgehensweise angebracht ist, um tiefliegende Muster zu erkennen und zu transformieren. Ein Ansatz ist das sogenannte „Lebensthemen-Coaching“, in dem mittels Achtsamkeitsphasen bewusst die körperlichen und emotionalen Reaktionen auf bestimmte Lebensthemen-Sätze in den Fokus genommen werden.

## Quintessenz

Generell ist die Praxis von Achtsamkeit, Meditation und Selbstmitgefühl in Kombination mit gezielter schriftlicher Selbstreflexion empfehlenswert, um sich als wirksam zu erleben, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen und damit ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu führen.

### Praxis-Tipps:

Folgende Fragen bieten sich für den abendlichen Tagesrückblick an:

- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was möchte ich morgen anders machen?
- Wofür bin ich dankbar?

## Voraussetzungen für eine nachhaltig erfolgreiche Umsetzung

Eine gesunde, mit der Umwelt einvernehmliche Selbstermächtigung darf nicht verwechselt werden mit einem Freibrief zum „Me-First“.

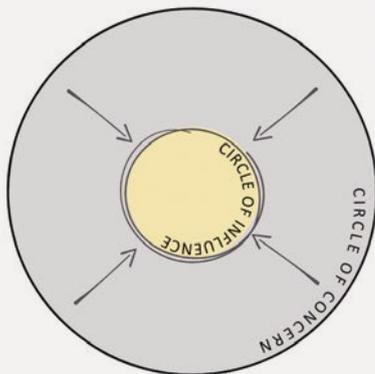
Es braucht ein gutes Maß an Frustrationskompetenz für Situationen, in denen nicht alles klappt, wie gedacht, oder in denen andere (beteiligte) Menschen berechnete Meinungen, Vorstellungen oder Bedürfnisse haben, die es dann abzustimmen gilt, statt sich dominant durchzusetzen.

Ebenso notwendig sind die Zumutung und die Disziplin. Damit ist gemeint, sich selbst etwas zuzumuten; z.B. Anstrengung, Dranbleiben und Leistungserbringung. Wichtig ist auch die Fähigkeit, eigene Gedanken in Frage zu stellen, abzuwägen und zu erkennen, wenn man Fehler gemacht hat bzw. auf Irrwege geraten ist. Wie passend, dass die Zumutung auch den Mut enthält. Denn den braucht es, um ehrlich in den Spiegel zu blicken!

Dazu gehört auch die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und in ihrer Relevanz anzuerkennen; bei sich selbst wie bei anderen. Besonders relevant in Zeiten immer schneller stattfindender Veränderungen ist die Unsicherheitstoleranz. Es gilt auszuhalten, dass nicht alles klar und eindeutig ist, sondern sich ständig verändert. Für das, was heute passend ist, kann es morgen schon wieder bessere Lösungen geben. Darüber kann man verzweifeln oder mit einer konstruktiven Haltung rangehen, nach dem Motto „Wow, dann habe ich ja auch wieder neue Möglichkeiten!“

Dabei helfen feste persönliche Werte (s.o.) als Fundament und Orientierung. Ein schönes Bild dazu ist das vom Schilfrohr; es ist unten fest im Boden verankert und kann sich oben flexibel im Wind bewegen.

# Circle of Influence

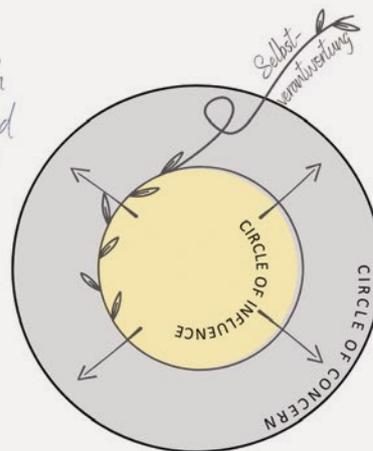


## CIRCLE OF CONCERN

Dinge, die außerhalb meines Einflussvermögens liegen, die mich (meist negativ) beschäftigen, mich ärgern, mir Sorgen bereiten und meine Aufmerksamkeit ziehen.

Wie kann ich loslassen/akzeptieren, wo ich keinen Einfluss habe? Was gilt es zu tun?

Worauf lenke ich meinen Fokus und mein Handeln?



## CIRCLE OF INFLUENCE

Dinge, auf die ich direkt Einfluss nehmen kann und die ich (mit-)gestalten kann.

Wie kann ich meinen Einflussbereich vergrößern und noch stärker nutzen?

Somit gehört gesunde Selbstermächtigung als integratives Element zu einem demokratischen und sozialen Miteinander. Es geht darum, dass der Einzelne verbesserungswürdige Dinge für sich bzw. in Interaktion mit anderen auf souveräne Art verändert bzw. mitbeeinflusst.

Hilfreich hierfür ist das Konzept des *Circle of Influence* nach Stephen Covey.

Der äußere Kreis meint alles, was Menschen in ihrem (Er-)Leben betrifft (*Circle of Concern*), was sie aber nicht beeinflussen können, z.B. die globale Wirtschaftslage, internationale Konflikte, weltweite Pandemien etc.

Der innere Kreis (*Circle of Influence*) bezieht sich auf Dinge, die der Einzelne durch sein Mitwirken beeinflussen kann, z.B. die Arbeitsplatzkultur im Unternehmen, lokale Umweltschutzmaßnahmen oder Gemeinschaftsprojekte in der Nachbarschaft.

Besonders in den Bereichen des persönlichen Verhaltens sind die Möglichkeiten der Selbstermächtigung groß. Hier sind zu nennen die eigenen Reaktionen auf Ereignisse, persönliche und *Skill*-Entwicklung, tägliche Routinen und Gewohnheiten, Zeitmanagement und Prioritätensetzung, die Wahl des Freundeskreises, die persönlichen Finanzen und Budgetplanung etc.

Je besser eine Person erkennt, welche Dinge außerhalb des eigenen Einflussbereichs liegen und sie (meist negativ) beschäftigen, ärgern, Sorgen bereiten und Aufmerksamkeit

entziehen, desto leichter fällt es, die Energie auf lohnenswerte Handlungsansätze zu richten.

Durch Konzentration von Denken und Handeln auf die Bereiche, die individuell beeinfluss- oder kontrollierbar sind, lassen sich Effektivität und Zufriedenheit steigern, wodurch Selbstvertrauen, Souveränität und Lebensfreude genährt werden.

## Unterstützende Medien und Literatur:

Kathleen Adams (1990): „Journal to the Self: Twenty-Two Paths to Personal Growth“, New York

Deepak Chopra: Meditationskurs „Der Weg zur Selbstermächtigung“, [www.deepakchopramediation.de](http://www.deepakchopramediation.de)

Stephen Covey (2005): „Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg“, Offenbach

Astrid Dobmeier, Carina Rothenbücher: „Der kleine Guide zur Selbstreflexion“, [www.deselfie.de](http://www.deselfie.de)

Ben Furman (2019): „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“, Dortmund

Verena König: Podcast #118 „Die heilsame Kraft der Eigenverantwortung“, Podcast #336 „Wozu Selbstregulation? Die Kraft der Selbstwirksamkeit“ u.a., [www.verenakoening.de](http://www.verenakoening.de)

Karin Kuschik (2022): „50 Sätze, die das Leben leichter machen“, Hamburg

Sandra Teml, Martin Wall (2023): „Ent-Eltert euch! Wie wir die emotionale Abhängigkeit von unseren Eltern überwinden und endlich uns selbst leben“, München

Brianna Wiest (2020): „101 Essays, die dein Leben verändern werden“, München