



## Deine eigene Wirksamkeit erhöhen

*Wenn du dich auf ein Thema in deinem Leben – privat oder bei der Arbeit – fokussieren und dort etwas erreichen möchtest, dann kannst du dich konkret an diesen Schritten orientieren, um deine eigene Wirksamkeit zu entfalten oder zu steigern.*

### 1. Hin zu

Male dir ein „Hin zu“-Zielbild aus. Gerne so konkret wie möglich: was ist dann Neues dort? Wie ist es dann?

Das wird mehr Umsetzungskraft entwickeln als ein reines „Weg von“. Insbesondere weil unser Gehirn Verneinungen und Vermeidungsziele nicht richtig versteht. „Ich halte mich am Geländer fest,“ ist eine klarere Zielbeschreibung als: „Ich will nicht hinfallen.“

Das Zielbild hilft dir, deine IST-Situation zielgerichtet in eine Richtung zu verändern und zu überprüfen, ob du in der richtigen Richtung unterwegs bist.

### 2. Nächster konkreter Schritt

Fokussiere dich auf das Nächste, das du konkret umsetzen kannst. Ein großes Bild zu haben hilft als Kompass – und es kann auch überwältigend wirken. Z.B. wenn du denkst, du musst alles schnell oder gleichzeitig umsetzen.

In komplexen Situationen kann es auch sein, dass du weitere Schritte noch gar nicht vorhersagen kannst. Der nächste konkrete Schritt bringt dich in Umsetzung und verschafft dir Erkenntnisgewinne. Danach kann ein nächster Schritt klarer sein oder besser reifen.

### 3. Leistbares vornehmen

Nimm dir Schritte vor, die du mit hoher Wahrscheinlichkeit umsetzen kannst. Das schafft Erfolgserlebnisse und das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Das wiederum motiviert dich zu weiteren Schritten. Wenn wir uns zu viel vornehmen und es dann nicht schaffen, kann die daraus resultierende Frustration uns ausbremsen.

### 4. Fokus

Vielleicht das Schwierigste auf dieser Liste, da so viele Personen und Informationsquellen um unsere Aufmerksamkeit wetteifern. Es gibt verschiedenste Techniken, um dich selbst und deine Aufmerksamkeit zu steuern. Nicht alle sind für jeden von uns leicht zu beherzigen. Ritualisierung hilft: wenn du dich selbst regelmäßig erinnerst, was du in den Fokus genommen hast und ob du drangeblieben bist, kannst du eine Gewohnheit daraus machen.



### **5. Konsequenzen und Risiken bewusst annehmen**

Wenn wir eine negative Konsequenz oder ein Risiko unbewusst fürchten, beeinflusst das unseren Fokus und unsere Entschlossenheit. Spiele ausdrücklich durch, welche Konsequenzen entstehen können. Überprüfe, ob du sie wirklich bedrohlich findest oder sie akzeptieren kannst. Lege dir gegebenenfalls eine Reaktion für eine bestimmte Konsequenz zurecht. Dann kann sie dich nicht mehr überraschen oder ohnmächtig fühlen lassen.

### **6. In Beziehung sein**

Wer ist dir und deinem Ziel gegenüber wohlwollend eingestellt? Identifiziere diese Person/en in deinem Umfeld und sprich mit ihr/ihnen deine Gedanken durch. Hole dir aktiv Feedback ein, andere Perspektiven, Unterstützung und Zuspruch – so, wie du es gerade brauchst. Manchmal brauchen wir für unsere Ideen eine/n wohlwollende/n Zuhörer/in. Und fürs Konkret Werden gute Sparringspartner\*innen. Sie können deine Zielsetzung und deine Umsetzungsenergie konkretisieren und verstärken.

### **7. Nachbetrachten und anpassen**

Den jeweils nächsten Schritt kannst du am besten identifizieren, wenn du immer wieder auf deine Handlungen schaust. Du kannst einordnen, ob sie dich deinem Ziel näher gebracht haben, was du dabei Neues gelernt hast, mit wem du auf deinem Weg kooperieren kannst, was du für weitere Schritte benötigst und vieles mehr. Du kannst Schritte wiederholen oder dein Ziel oder Deine Maßnahmen an die neuen Erkenntnisse anpassen. So kannst du deinem Ziel auch in unübersichtlichen Zeiten oder Umfeldern Schritt für Schritt näher kommen.

Manchmal stellst du auch fest, dass deine Idee immer wieder wegrutscht und dass der Fokus einfach nicht bleibt. Dann überprüfe ehrlich, ob das Vorhaben gerade das Richtige ist. Vielleicht ist vorher etwas anderes dran oder etwas anderes hat sich entwickelt und will deine Aufmerksamkeit...