

Identität und Selbstwirksamkeit

Was ist unsere Identität? Eine einfach und zugleich doch schwere Frage...? Dabei begegnen uns weitere Fragen wie: Wer bin ich? Wie bin ich? Was macht mich aus? Was sind meine Stärken und Schwächen? – Unter dem Fokus einer sinn- und wertvollen Lebensgestaltung sind dies wesentliche Fragen, die uns immer wieder helfen, uns zu reflektieren, sich dadurch selbst bewusster, selbst wertiger zu werden und Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Zugehörigkeit: Wie schaffe ich es, ein Teil zu sein?

In all unseren Lebensbereichen wünschen wir uns, ein Teil zu sein. Auf lange Sicht ist für keinen Mensch alleinsein möglich. Wie schaffen wir es, ein Teil zu werden?

Überlegen Sie sich:

- In welchen Lebensbereichen bewege ich mich?
- Bewege ich mich frei in diesen Bereichen?
- Tut mir das gut? Wenn ja, warum, wenn nein, warum nicht? Was kann ich tun?
- Bin ich Teil eines „großen Ganzen“, dem, was mich mit diesem Bereich verbindet?
- Was kann ich selbst ändern, wozu benötige ich Hilfe?

Können und Kompetenz: Was kann ich gut?

Unser Handeln prägt unsere Identität. So sind unsere Stärken, unser Können und unsere Kompetenzen ein wichtiger Wegweiser, wenn wir durch unser Handeln Identität und Resonanz erfahren wollen.

Überlegen Sie sich:

- Was sind meine Stärken?
- Was schätzen andere an mir?
- Wo und wie konnte ich diese Stärken bisher besonders einbringen?

Zu unseren Stärken gehören auch unsere Schwächen. Das ist nicht aus einer negativen oder nachteiligen Perspektive zu sehen. Vielleicht entdecken wir vermeintliche Schwächen als Entwicklungsfeld oder erkennen, dass sie in manchen Kontexten auch eine Stärke sein kann.

Überlegen Sie sich:

- Was sind meine Schwächen?
- Warum sind das meine Schwächen? Aufgrund welcher Erfahrung sehe ich diese als Schwäche an?
- Wo und wie konnte ich Schwächen auch als Stärke erfahren? Worauf bin ich stolz?

Freiheit: Was will ich? Wie befreie ich mich?

Jeder Mensch wächst und reift. Wenn wir als Kind und Jugendliche unsere Identität finden, wird sie alsbald weiterentwickelt. Es ist ein lebenslänglicher Prozess. Entwicklungspsychologisch sind das Findungs- und Löseprozesse, welche unsere Identität prägen, aber auch Ressourcen und Basis für eine Weiterentwicklung in Richtung Zukunft sind.

Überlegen Sie sich:

- Bin ich frei?
- Wo bin ich frei? Warum bin ich nicht frei?
- Was ist Freiheit für mich? Welche Für und Wider kenne ich? Muss ich frei sein?
- Was hält mich? Was in mir ruft nach „Befreiung“?