



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

#MITENTSCHEIDEN

Selbstwirksamkeit

Ein Mensch muss im Rahmen seiner Möglichkeiten Entscheidungen treffen dürfen. Wird ihm diese Option häufig verwehrt oder abgenommen, rutscht er in eine erlernte Hilflosigkeit. Das ist ein Zustand, in dem er das Nachdenken und auch das Lösungen finden aufgegeben hat. Möglicherweise verfällt er in Resignation. So ein Mensch wartet nur noch darauf, dass man ihm sagt was er tun soll. Ein solches Leben klingt vielleicht im ersten Moment ganz attraktiv. Ist es aber nicht. Sich hilflos zu fühlen, weil man nicht entscheiden darf oder nicht weiß wie man sich entscheiden soll, ist ein Dilemma und schafft mitunter Orientierungslosigkeit. Ein Dilemma ist auf Dauer kein schöner oder erträglicher Zustand. Jeder Mensch muss die Möglichkeit bekommen Selbstwirksamkeit zu lernen. Selbstwirksam zu handeln bedeutet, dass ein Mensch das Gefühl hat, er kann schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen. Das lernt niemand mal eben so, aber jeder kann es üben. So viel Hilfe wie nötig, soviel Freiheit wie möglich. Das ist privat und beruflich eine gute Orientierung, verhilft selbstbewusst zu sein, um möglichst selbstwirksam durchs Leben zu gehen.

Horizonte



Gerd Maron

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de