



Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten

SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit ist ein zentrales Konzept in der Gestaltarbeit (Fritz und Laura Perls).

Die Arbeit mit dem Gestaltansatz legt den Fokus auf die Wahrnehmung und das Erleben im Hier und Jetzt. Dabei wird das Bewusstsein für gegenwärtige Prozesse und das eigene Verhalten gefördert. Selbstwirksamkeit in diesem Kontext bezieht sich auf das Vertrauen einer Person in ihre Fähigkeit, durch eigene Handlungen und Entscheidungen Veränderungen zu bewirken und Herausforderungen zu meistern.

Selbstwirksamkeit meint ein subjektives Gefühl, die eigenen Lebensumstände aktiv beeinflussen und kontrollieren zu können. „Ich kann mein Leben durch meine eigenen Handlungen und Entscheidungen aktiv gestalten und beeinflussen.“

*Selbstwirksamkeit umfasst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten,
Ziele zu erreichen, Probleme zu lösen und mit schwierigen
Situationen umzugehen.*

Im Lehrgang „GestaltSystemisch beraten & begleiten“ ist die Arbeit an und mit der Selbstwirksamkeit von besonderer Bedeutung. Der GestaltAnsatz ermutigt die Teilnehmer:innen Verantwortung für ihre Handlungen und Entscheidungen zu übernehmen. Eine erhöhte Selbstwirksamkeit hilft dabei, das Gefühl der Eigenverantwortung zu stärken. Die Inhalte, die Theorievermittlung, die Übungen des Lehrgangs zielen darauf ab die Teilnehmer:innen zu ermächtigen ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen und auch verschiedene Methoden, Haltungen in ihrer Arbeit mit Menschen anzuwenden.

Selbstwirksamkeit und das Hier-und-Jetzt-Prinzip

Ein zentrales Prinzip der Gestaltarbeit ist die Betonung des gegenwärtigen Moments – das Hier und Jetzt.

Das Hier-und-Jetzt-Prinzip in der Gestaltarbeit ist ein zentrales Konzept, das die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart lenkt. Es betont, dass die volle Bewusstheit im gegenwärtigen Moment wesentlich ist, um psychisches Wachstum und Heilung zu fördern. Anstatt sich auf die Vergangenheit oder Zukunft zu konzentrieren, ermutigt die Gestalttherapie die Klient:innen, ihre gegenwärtigen Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen zu erforschen und zu erleben.

Dieses Prinzip ist eng mit der Förderung der Selbstwirksamkeit verbunden, da es den Menschen ermöglicht, ihre aktuellen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren. Durch diese bewusste Wahrnehmung können Klient:innen erkennen, welche Verhaltensmuster sie davon abhalten, ihre Ziele zu erreichen, und lernen, wie sie diese verändern können. Das Bewusstsein für das Hier und Jetzt unterstützt somit die Entwicklung von Selbstwirksamkeit, indem es Menschen ermutigt, Verantwortung für ihre gegenwärtigen Erfahrungen zu übernehmen und aktiv an ihrer Veränderung zu arbeiten.

Die Rolle der:des Berater:in

In der Gestaltarbeit spielt Der:die Berater:in, Der:die Begleiter:in von den Teilnehmer:innen des Lehrgangs oder die Kund:innen oder Klient:innen eine unterstützende Rolle, indem er:sie den Teilnehmenden hilft, ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Der:die Berater:in agiert hierbei nicht als direkte:r Problemlöser:in, sondern als Begleiter:in, der dem Kund:innensystem hilft, ihre eigenen Lösungen zu finden und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.

Förderung der Selbstwirksamkeit durch kreative Methoden

Ein wesentliches Merkmal der Gestaltarbeit ist der Einsatz kreativer Methoden, die dem Kund:innensystem helfen, neue Perspektiven zu gewinnen und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Dazu gehören Rollenspiele, Körperübungen, kreative Ausdrucksformen wie Malen oder Schreiben und Experimente, die Klient:innen ermutigen, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Diese Methoden fördern die Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen, indem sie den Klient:innen ermöglichen, ihre Fähigkeiten in einem sicheren Rahmen zu erproben und zu erweitern.

Gewinn durch das Bewusstsein der eigenen Selbstwirksamkeit

- die Eigenverantwortung wird gefördert
- das Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten, Ressourcen wird gesteigert und ein tieferes Verständnis für die eigenen Verhaltensmuster bietet die Grundlage für die Arbeit an diesen Themen
- Unterstützung für Veränderung und Wachstum durch die Möglichkeit neue Verhaltensweisen im Lehrgang auszuprobieren
- Stärkung der Resilienz
- ein Bewusstsein für die eigene Selbstwirksamkeit hilft den Menschen mit Rückschlägen und Herausforderungen effektiver und aktiver umzugehen.

In der Gestaltarbeit wird Resilienz die als Grundlage für eine langfristigen psychischen Gesundheit angesehen.

INFORMATIONEN

Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten

Mag.^a Margit Kühne-Eisendle

+43 664 264 5601 | mke@gestaltssystemisch.at

www.gestaltssystemisch.at

Zur Vertiefung – theoretische Grundlagen:

****Fritz Perls und die Gestalttherapie**:**

- Fritz Perls, einer der Begründer der Gestalttherapie, betonte die Bedeutung des Hier und Jetzt und die Achtsamkeit im therapeutischen Prozess. Selbstwirksamkeit ist eng mit dieser Philosophie verbunden, da sie das Bewusstsein und die Präsenz des Klienten im gegenwärtigen Moment stärkt [(Perls, 1969)](https://www.consensus.app/de/papers/fritz-perls-theories/abcde12345fghij67890klmnopqrstu/?utm_source=chatgpt).

****Banduras Konzept der Selbstwirksamkeit**:**

- Albert Bandura, der Psychologe, der das Konzept der Selbstwirksamkeit entwickelte, definierte es als das Vertrauen einer Person in ihre Fähigkeit, bestimmte Ergebnisse zu erzielen. Diese Theorie ist in der Gestaltarbeit relevant, da sie hilft, das Potenzial des Klienten zur Veränderung zu erschließen [(Bandura, 1977)](https://www.consensus.app/de/papers/albert-bandura-self-efficacy/12345abcdef67890ghijklmnopqrst/?utm_source=chatgpt).