

Leseprobe



Erfahrung schafft Wissen

Der Weg zu Ihrem eigenen Gesundheitswesen

2. Yes, I can: die Macht der Selbstwirksamkeit

«Selbstwirksamkeit und Ausprobieren sind Teil Ihres eigenen Gesundheitssystems – auch dann, wenn Sie mit anderen Menschen in Bewegung sind.»

Ob Sie es sich bewusst sind oder nicht: Sie sind innerlich so organisiert, dass Sie Ihr eigenes Gesundheitssystem sind. Mit der Art Ihrer Bewegung nehmen Sie automatisch Einfluss auf Ihre Gesundheitsentwicklung. Werfen wir also einen eingehenderen Blick auf die Bewegungsqualität.

Die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit ist die Motivationsquelle für Bewegung. Selbst etwas bewirken zu können, hat Bedeutung. Im Duden finden Sie unter anderem folgende Synonyme für Wirksamkeit: Durchsetzungskraft, Erfolg, Geltung, Stärkung. Sich in den alltäglichen Aktivitäten als wirksam zu erfahren bedeutet, damit einen gewünschten Effekt erzielen zu können. Daraus entsteht dann – wie es der kanadische Psychologe Albert Bandura 1977 beschreibt – die innere Überzeugung, einer bestimmten Situation oder Herausforderung gewachsen zu sein. Diese Selbstwirksamkeitserfahrungen machen wir täglich – immer dann, wenn uns Aktivitäten gelingen. Und seien sie noch so alltäglich wie Essen, Trinken, Gehen oder Greifen. Wir erleben aber auf der anderen Seite auch die Ohnmacht, wenn wir die Wirksamkeitserfahrung verlieren ...

Die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit ist vor allem in schwierigen Lebensphasen von grosser Bedeutung. Wenn Menschen auf Hilfe von aussen angewiesen sind, ist es für den Genesungsprozess sehr wichtig, sich selbst als wirksam zu erleben.

■ Fördern Sie Ihre Selbstwirksamkeit bei Schmerzen: Erforschen Sie an sich selbst, welche feinen Bewegungen schmerzfrei möglich sind.

Die Auseinandersetzung mit Kinaesthetics kann Menschen jeden Alters persönlich oder beruflich weiterbringen. Kinaesthetics wird in Berufen, in denen Körperkontakt selbstverständlich ist, besonders geschätzt, weil es die Qualität der eigenen Bewegung und die Qualität der Pflege, Betreuung oder Therapie, d. h. die eigene Gesundheit und die des anderen, fördert.

Jetzt E-Booklet downloaden!

