

## **Anwendungsbereiche – Dimensionen der Selbstkompetenz**

Die Entwicklung von Selbstkompetenz geschieht am nachhaltigsten in jenen Bereichen des Lebens, die der Mensch gewöhnlich als beengend empfindet und deshalb am liebsten meidet: Problem- und Krisenfelder. Hier wird der Mensch an die Grenzen seines bisherigen Selbst- und Weltverständnisses geführt und in seiner Lebensführung hinterfragt. Wenngleich jeder Problembereich seine eigenen Komponenten hat, wie die nachfolgenden Beispiele zeigen, sind diese durch letztlich sehr ähnliche Erfahrungsqualitäten miteinander verbunden.

### **Probleme am Arbeitsplatz**

- Einstellung zu sich selbst – Umgang mit Persönlichkeitsmustern
- Einstellung zur Tätigkeit – Motivation und Umgang mit Stress
- Einstellung zu KollegInnen und Vorgesetzten – Umgang mit Konflikten

### **Umgang mit Arbeitslosigkeit**

- Berufs(un-)abhängige Ziel- und Sinnfindung – Entwicklung von Lebensperspektiven
- Zwischen Existenzangst und Hoffnung – Eigene Fähigkeiten erkennen und einsetzen
- Säulen der Stabilität – Der Stellenwert von Ich-Identität, Beruf, materieller Basis, sozialem Netz, Körper, Gefühlen, Werten und seelisch-geistigem Sein im persönlichen Leben

### **Beziehungsprobleme**

- Lebenseinstellungen und Partnerwahl – Erwartungshaltungen und Beziehungsvisionen
- Selbstbild und Fremdbild – Das gemeinsame Leben aus verschiedenen Perspektiven
- Wir oder Ich - Umgang mit Trennung und Alleinsein

### **Krankheit**

- Was hat meine Krankheit mit mir zu tun? – Die Einheit von Leib und Seele
- Der Umgang mit Begrenzungen – Von Krankheitsverlusten und Krankheitsgewinnen
- Hinter dem Horizont geht's weiter – Entwicklung neuer Lebensperspektiven

### **Sterben und Trauer**

- Festhalten und Loslassen – Das Leben im Wandel
- Auseinandersetzung mit der Sinnfrage – Der Blick auf die Biographie und die Lebensbilanz
- Der Umgang mit Schuld und das Prinzip Hoffnung

### **Zukunftsangst**

- Halb voll oder halb leer? – Einstellungen zum Leben
- Vertrauen und Zweifel – Der Umgang mit Ängsten und Sorgen
- Perspektivenwechsel – Von der Problemorientierung zur Lösungsorientierung

In allen genannten Dimensionen des Lebens geht es immer wieder um die eine Not-Wendigkeit: Da bleiben, genau hinschauen, Kontakt zulassen und bewusst sein. Dabei wissend, dass jede Situation einzigartig ist, weil jeder Mensch auf seine Weise einzigartig ist.

*Und was gefährdet das innere Werden des Menschen vor allem? Das Stehenbleiben im Gewordenen!  
Im Wachsen bleiben muss der Mensch, im Wachsen bleiben ohne Ende.*

*Karlfried Graf Dürckheim*