



Akademie für
GestaltSystemisches Arbeiten

Selbstkompetenz, Selbstfürsorge, Gestaltpädagogik

Hast du Themen, die dich immer wieder einholen? In der Gestaltpädagogik lernst du, diese „offenen Gestalten“ zu erkennen, abzuschließen und mit neuer

Manche Themen beschäftigen dich immer wieder und scheinen dich zu verfolgen? Ein Erlebnis lässt dich nicht mehr los? An manchen Tagen beschäftigst du dich unfreiwillig nur mit einem Thema und bist gar nicht bei der Sache? Ein Thema ist dir gar nicht geheuer und du vermeidest es immer? Du hast manchmal das Gefühl, du bist gar nicht die Frau oder der Herr deiner selbst und schwebst nur im luftleeren Raum? Du wünschst dir mehr Boden unter den Füßen und möchtest endlich wissen, wie du mit deinen Dämonen Frieden schließen kannst?

In der Gestaltpädagogik geht es nicht um das Gestalten an sich. Sondern es geht um „Gestalten - die Gestalt“. Ein Thema aus deinem Leben nimmt Gestalt an!

Es wird wichtig und beschäftigt dich, wie oben beschrieben. Es kann aber auch immer im nicht bewussten mitlaufen und dir Energie, Lebensfreude rauben. Das kann ein bestimmtes Thema sein, eine Person oder ein Geschehen (beispielsweise Tod eines lieben Menschen, eine Kränkung, eine versäumte Gelegenheit, ein Wunsch, ...).

Das Leben wird als die Bühne des Lebens gesehen, auf welcher sich immer unterschiedliche „offene Gestalten“ tummeln. Wenn ein Thema nicht abgeschlossen ist, dann tritt es immer wieder auf die Bühne des Lebens und drängt nach Schließung. Schließung bedeutet Bearbeitung, damit ich Frieden mit diesem Thema schließen kann.

Was habe ich denn nun davon, wenn ich diesen Lehrgang besuche? Du hast die Möglichkeit, dir diese Gestalten anzuschauen, dich mit ihnen zu beschäftigen und sie auch zu schließen. Darum kümmern wir uns besonders in den ersten paar Modulen des Lehrgangs mit den verschiedensten Methoden.

Somit kannst du dich resilienter um dich kümmern und auch die Arbeit mit den Menschen, mit denen du arbeitest, wird dir vlt. leichter oder anders gelingen. Denn du bekommst auch eine neue Sichtweise und neue Methoden/Tools für die tagtägliche Arbeit.

Was genau bringt dir denn diese Selbstkompetenz?

In der Gestaltpädagogik bedeutet Selbstkompetenz die Fähigkeit, sich selbst bewusst wahrzunehmen, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen, sich selbst zu akzeptieren und verantwortlich sowie authentisch zu handeln.

Wichtige Aspekte sind:

| | |
|----------------------|---|
| SELBSTBEWUSSTSEIN: | Sich selbst und eigene Gefühle wahrnehmen. |
| SELBSTAKZEPTANZ: | Sich mit Stärken und Schwächen annehmen. |
| SELBSTVERANTWORTUNG: | Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen. |
| AUTONOMIE: | Selbstbestimmte Entscheidungen treffen. |
| AUTHENTIZITÄT: | Echt und unverfälscht sein. |
| SELBSTWIRKSAMKEIT: | Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen. |

Die Gestaltpädagogik fördert diese Fähigkeiten durch erlebnisorientiertes Lernen und Reflexion, um persönliches Wachstum und ein erfülltes Leben zu unterstützen.

Selbstkompetenz in der Gestaltpädagogik bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, sich selbst bewusst zu sein, ihre eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Potenziale zu erkennen und verantwortlich zu handeln. Es geht darum, sich selbst zu akzeptieren, authentisch zu sein und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Im Rahmen der Gestaltpädagogik, die auf den Prinzipien der Gestalttherapie basiert, spielt Selbstkompetenz eine zentrale Rolle. Hier sind einige wesentliche Aspekte der Selbstkompetenz in diesem Kontext:

1. Selbstbewusstsein: Die Fähigkeit, sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse, Emotionen und Verhaltensweisen wahrzunehmen und zu reflektieren.
2. Selbstakzeptanz: Die Bereitschaft, sich selbst so anzunehmen, wie man ist, mit all seinen Stärken und Schwächen.
3. Selbstverantwortung: Die Übernahme der Verantwortung für das eigene Handeln, Denken und Fühlen, sowie die Konsequenzen, die daraus resultieren.
4. Autonomie: Die Fähigkeit, selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen und sein Leben nach eigenen Werten und Überzeugungen zu gestalten.
5. Authentizität: Die Bereitschaft und Fähigkeit, echt und unverfälscht zu sein, sowohl sich selbst gegenüber als auch im Umgang mit anderen.
6. Selbstwirksamkeit: Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und Ziele zu erreichen.

In der Gestaltpädagogik wird Wert darauf gelegt, dass die Lernenden/ Teilnehmer:innen in einem Prozess des persönlichen Wachstums unterstützt werden, bei dem sie ihre Selbstkompetenz entwickeln und stärken können. Dies geschieht durch erlebnisorientierte Lernmethoden, die Reflexion und Selbsterfahrung fördern. Ziel ist es, den Menschen zu helfen, ihre Potenziale voll zu entfalten und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu führen.

INFORMATIONEN

Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten

Mag.^a Margit Kühne-Eisendle

+43 664 264 5601 | mke@gestaltssystemisch.at

www.gestaltssystemisch.at