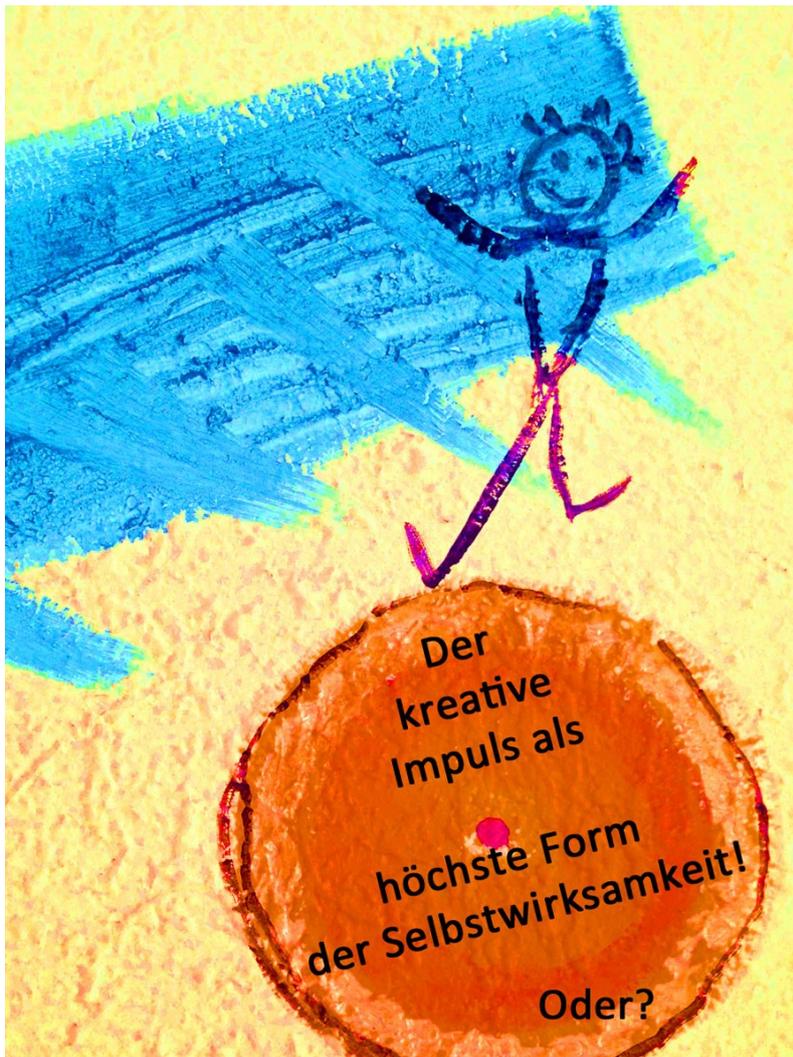


# Majestät-Projekt: Selbstwirksamkeit auf grundlegender Ebene

Die Wurzel der Freiheit ist die Selbstwirksamkeit. Das geht los mit der eigenen Beweglichkeit. „αυτος“ heißt „Selbst“ im Griechischen. So bewegst du dich mit dem Auto, wohin und wann du willst. Eigentlich bewegst du nur das Auto mit dir drin. Hilfsmittelfreie Bewegung – sozusagen auf deinen Beinen – ist ein grundlegenderer Aspekt der Selbstständigkeit. Um den geht es in diesem Projekt. Wie sehr gehört dir dein Körper? Hast du ihn gut zur Verfügung? Wie könntest du ihn selbstständiger machen? Experimentiere kreativ mit Selbstwirksamkeit steigernder Bewegung,



Ernährung, Atmung und Ausgelassenheit. Wildes Wandern über Tage ... wie wäre das?

Erasmus von Rotterdam spitzt den Gedanken so zu: „Am Ende stellt sich die Frage: Was hast du aus deinem Leben gemacht? Was du dann wünschst, getan zu haben, das tue jetzt.“

**Unterscheide** zwischen der Selbstwirksamkeit und dem Wirkungsvollen.

## Was es dir bringt ...

Die 12 Projekte dieses Trainings sind Anregungen für die gezielte Entfaltung deiner Kompetenzen, d.h. für die Steigerung deiner Lebensfreude. Ziel ist letztlich, sich zu erkennen, sich gerecht zu werden und sich zu lieben. Darum geht es in meinem Buch „Wer sich liebt, umarmt die Welt“. Ich präsentiere dir das menschliche Potenzial unterteilt in zwölf Hauptkompetenzen. Du kannst sie genau orten und durchschauen, um dann selber die Weichen für ein noch freieres und wirklich erfülltes Leben zu stellen.

