SERIE: HALTUNG & SELBSTREGULATION · PDF 6

Was du wählst, willst du.

Ein Impuls zur Selbstverantwortung – über den Unterschied zwischen Schuld und Verantwortung.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Der Satz 'Was du wählst, willst du' wirkt im ersten Moment hart. In seiner Tiefe erinnert er an etwas Zentrales: Auch wenn nicht alles im Leben frei wählbar ist, liegt immer eine Entscheidung in uns – wie wir damit umgehen. Dieser Impuls ist für Fachkräfte und Eltern gleichermaßen relevant: in der eigenen Haltung wie in der Arbeit mit Familien.

> ***"Verantwortung fragt nicht: Wer ist schuld? Sondern: Was kann ich jetzt tun?"***

Der Unterschied, der alles verändert

Schuld	Verantwortung
– Blickt zurück	– Blickt nach vorne
– Sucht Ursachen außen	– Fragt nach eigenem Spielraum
– Lähmt und beschwert	– Aktiviert und bewegt
– Erzeugt Abwehr	– Erzeugt Handlungsfähigkeit
– Bindet Energie	– Setzt Energie frei

Was wir wählen können – auch in schweren Situationen

Auch wenn die Umstände feststehen
→ Wir wählen unsere Reaktion auf das, was geschieht.

→ Wir wählen die Haltung, mit der wir einer Situation begegnen.

→ Wir wählen, an welchen Werten wir uns orientieren.

→ Wir wählen, was wir festhalten – und was wir loslassen.

Diese Worte fordern auf, Verantwortung zu übernehmen – nicht Schuld. Sie laden ein, sich selbst ernst zu nehmen, zu hinterfragen und neu zu wählen. Nicht aus Zwang, sondern aus Freiheit. In der Arbeit mit Familien ist genau dieser Unterschied oft der Schlüssel: Eltern, die aus Schuld erstarren, können sich nicht bewegen. Eltern, die Verantwortung übernehmen, schon.

Reflexionsfragen

1. Wo verwechselst du in deinem Alltag Verantwortung mit Schuld?

_ _

2. Welche Reaktion wählst du gerade immer wieder – obwohl du sie verändern könntest?

_ _

3. Was dürftest du loslassen, weil du es eigentlich nicht mehr willst?

_ _

Fachberatung & Begleitung

→ Einzelberatung und Coaching für Fachkräfte und Eltern.

→ Systemische Fallbegleitung und Supervision.

→ 20 Jahre Einrichtungspraxis – konkret, klar, anwendbar.

→ Anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de