

Take Home Flyer

“Motivation, Gefühle und Handlungen von Menschen resultieren in stärkerem Masse daraus, woran sie glauben oder wovon sie überzeugt sind, und weniger daraus, was objektiv der Fall ist.”

(Albert Bandura)

Definition Selbstwirksamkeit (aus den Schriften von Bandura und Jerusalem, siehe unten)

«Selbstwirksamkeit kennzeichnet die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.»

Es geht nicht um Aufgaben oder Probleme, die durch einfache Routine lösbar sind, sondern um solche, deren Schwierigkeitsgrad die Investition von Anstrengung und Ausdauer für die Bewältigung erforderlich macht.

Kurzdefinition von Paul Hoff, Chefarzt Burghölzli

«Zentral ist das Gefühl, selber etwas tun zu können. Selbstwirksamkeit nennen wir das.»

Das bekannte Phänomen – alltagssprachlich formuliert

«Wir alle wissen aus unserer täglichen Erfahrung, dass das Selbstvertrauen für uns Menschen in fast allen Lebenslagen eine entscheidende Rolle spielt. Wenn wir uns sicher fühlen, gehen wir optimistischer durchs Leben. Was auf uns zukommt, scheint uns dann leichter zu bewältigen. Wir haben mehr Mut, etwas Neues auszuprobieren, etwas zu wagen, unserem Leben eine neue Richtung zu geben oder etwas in Angriff zu nehmen, vor dem wir grossen Respekt haben.» (Berner, Isler, Weidinger 2021)

Wege, die Selbstwirksamkeit zu stärken

1. Eigene Erfolgserfahrungen machen als Königsweg, aber nicht nur Stärken stärken, sondern auch Schwächen schwächen.
2. Verbindung zwischen Anstrengung / Bemühung / Lernen auf der einen Seite und Erfolg auf der anderen Seite herstellen, bewusst machen und in Worte fassen.
3. Modelle als Ansporn zur eigenaktiven Überwindung von Schwierigkeiten wahrnehmen und sich Mut machen lassen, wenn die Leistungen oder die Kompetenzen der Modelle zu weit entfernt scheinen.
4. Ermutigung entgegennehmen (Achtung: so formulieren, dass zum Versuch, nicht zum Resultat ermutigt wird), Selbstermutigung praktizieren, *Entmutigung* vermeiden und nicht entgegennehmen.
5. Sich um eine eigene positive Grundstimmung bemühen und um eine optimistische Stimmung in den Gemeinschaften, in denen man aktiv ist.

6. Erfahrungen kollektiver Selbstwirksamkeit suchen und planen – in der Schule, in der Familie, im Beruf, bei Freizeitaktivitäten.
7. Achtsam mit Beziehungen umgehen und Werte wie Empathie, Akzeptanz und Echtheit zu leben versuchen.
8. Kulturell bedingte Modelle kritisch hinterfragen.
9. Sich selbst instruieren und sich selbst für Anstrengungen belohnen.
10. Die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln – in Weiterbildungen, Beratungen, Selbsterfahrungen.

Zum Weiterlesen für Interessierte

- Berner, Hans, Rudolf Isler und Wiltrud Weidinger. 2021. *Einfach gut lernen*. Bern: hep. [vor allem: Kapitel 1: Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept]
- Dweck, Carol. 2017. *Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt*. München: Piper Taschenbuch.
- Frick, Jürg. 2018. *Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe*. 3. Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Reckwitz, Andreas. 2019. *Das Ende der Illusionen. Politik, Ökonomie und Kultur in der Spätmoderne*. 7. Auflage. Berlin: Suhrkamp.

Wissenschaftliche Grundlagen

- Bandura, Albert. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Isler, Rudolf. 2018. *Selbstwirksamkeit*. In: Stuber, Thomas. *Technik und Design – Grundlagen*. 2. Auflage. Bern: hep. [vor allem für Lehrpersonen]
- Jerusalem, Matthias und Diether Hopf (Hrsg.). 2002. *Zeitschrift für Pädagogik*. 44. Beiheft: *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*. Weinheim und Basel: Beltz.