

SELBSTWIRKSAM SEIN

WIEN | 06.03.2023

Mit ausgeprägter Selbstwirksamkeitserwartung für konstruktiven Umgang mit Stress und Wohlbefinden sorgen.



● *Miteinander an der Zukunft arbeiten.*

Viele wissen, es lohnt sich sich einzusetzen und sich zu engagieren und das betrifft die verschiedensten Lebensbereiche und unterschiedlichsten Situationen. Dennoch tun sich manche richtig schwer damit und empfinden wenig bis kaum Kontrollmöglichkeit bzw. Grundüberzeugung darüber, dass sie die Dinge schaffen und bewältigen können. Das, was hinter dieser Überzeugung steckt, nennt die Psychologie Selbstwirksamkeitserwartung. Sie bezieht sich auf das Vertrauen in die Fähigkeit, bestimmte Aufgaben und Ziele zu erreichen. Nachdem die Selbstwirksamkeit eine wesentliche Voraussetzung für kompetentes Handeln und

entsprechende Selbstregulation ist, macht es Sinn, diese pädagogisch zu stärken und zu fördern. Doch wie entsteht jetzt diese sogenannte Selbstwirksamkeit bzw. die Selbstwirksamkeitserwartung? Mehr dazu gibt es jetzt im folgenden Beitrag. Selbstwirksam zu sein bedeutet im Grunde, auf Basis bisheriger Erfahrungen, auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen zu können und davon überzeugt zu sein ein bestimmtes Ziel, trotz möglicher Hindernisse dennoch erreichen zu können. Im Grunde geht es nach dem kanadischen Psychologen Albert Bandura um 4 Bereiche, die Einfluss auf die Entwicklung und auf das

Selbstwirksamkeit eine wesentliche Voraussetzung für kompetentes Handeln

Erleben entsprechender Selbstwirksamkeitserwartungen haben. Am relevantesten sind eigene Erfahrungen, also direkte Handlungsergebnisse in Form von eigenen Erfolgen bzw. Misserfolgen. Führen wir Erfolge auf eigene Handlungen und eigene Anstrengungen zurück, bewirkt es, dass wir uns auch in Zukunft für fähig halten, schwierige Aufgaben zu bewältigen. Wichtig dabei ist jedoch, dass wir uns für die Zielerreichung tatsächlich anstrengen mussten. Setzen wir uns also Ziele, die zu schwer oder zu leicht sind, kann dies zu Frustration und Langeweile führen, was sich negativ auf die Selbstwirksamkeitserwartung auswirken kann. Besonders stark sind Erfahrungen, in denen wir uns erst sukzessive an erfolgreiche Lösungsstrategien herantasten und uns besonders darum bemühen müssen, um zum Ziel zu gelangen. Auch durch das Modelllernen, also durch die Beobachtung des Verhaltens anderer, kann Selbstwirksamkeit entstehen. Indem wir andere dabei beobachten, wie sie durch eigene Anstrengung eine schwierige Aufgabe meistern, können Rückschlüsse auf die eigene Kompetenz gezogen werden

und dadurch sogenannte stellvertretende Erfahrungen gemacht werden. Wichtig dabei ist, die wahrgenommene Ähnlichkeit zwischen Beobachter:in und Zielperson. Diese zu beobachten, wie sie erfolgreich sind, kann nützliche Lernerfahrungen ermöglichen. Als dritten Bereich lassen sich auch sprachliche Überzeugungen, wie beispielsweise die Fremdbewertung, als Stärkung der Selbstwirksamkeit nutzen. Denn durch den Zuspruch von anderen kann Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewonnen werden. Jedoch müssen diese von außen heran-gebrachten Zusprüche auch früher oder später mit der Realität übereinstimmen. Zu guter Letzt kann auch die Wahrnehmung eigener Gefühls-erregungen als Quelle zum Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartung gelten. Zum Beispiel können schwitzige Hände oder Herzklopfen positiv beurteilt werden und mit Vorfreude in Verbindung gebracht werden und dadurch Selbstwirksamkeit auslösen. Letztlich dient ein ausgeprägtes Selbstwirksamkeitserleben dem konstruktiven Umgang mit Stress und sorgt für ein positives Selbstwertgefühl. Das Vertrauen, sein Leben und Handeln selbst steuern zu können und alles, was diese Überzeugung stärkt, erhöht also nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Motivation und Ausdauer, an sich zu arbeiten.

In diesem Sinne viel Erfolg beim Auseinandersetzen mit diesem spannenden Thema und bis bald!



www.bildungspartner.eu



Miteinander an der Zukunft arbeiten.