

„Erfolg = Selbstwirksamkeit + Wirkung.“  
Petra Bock

## I Selbstwirksamkeit

1. Was ist Selbstwirksamkeit?
2. Die vier Quellen der Selbstwirksamkeit
3. Die drei Einflussfelder auf die Selbstwirksamkeit
4. Wirkungen der Selbstwirksamkeit
5. Selbstwirksamkeits-Test

## II Literaturhinweise und Weblinks zum Thema

## I Selbstwirksamkeit

### 1. Was ist Selbstwirksamkeit?

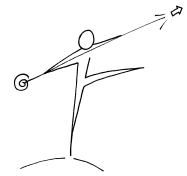
**Selbstwirksamkeit** meint die individuelle, unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, dass man in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen kann. Diese Überzeugung bezüglich der eigenen Fähigkeiten bestimmt, wie Menschen sich fühlen, denken, sich motivieren und handeln. Sie beeinflusst die Wahrnehmung und Leistung auf unterschiedlichste Weise. Selbstwirksamkeit bezieht sich also auf die Überzeugung, dass man fähig ist, zu lernen oder bestimmte Aufgaben auszuführen.

Die entsprechende generalisierte Erwartung bzw. Überzeugung des Betreffenden heißt **Selbstwirksamkeitserwartung** (engl. *perceived self-efficacy*).

Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas zu bewirken und im Schicksal selbstständig handeln zu können, hat eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung.

### 2. Die vier Quellen der Selbstwirksamkeit:

**Eigene Erfahrungen** haben den wichtigsten Einfluss auf die Ausbildung der Selbstwirksamkeit. Das Erlebnis, durch eigene Anstrengungen ein Ziel zu erreichen, bewirkt, dass man sich auch in Zukunft für fähig halten wird, schwierige Aufgaben zu bewältigen. Wichtig ist dabei, dass man sich für die Zielerreichung anstrengen muss. Wer sich für seine Erfolge nicht anstrengen muss, lernt auch nicht, dass er sie durch eigenes Handeln beeinflussen kann. Besonders stark wirken sich sogenannte „mastery experiences“ aus. Dies sind Situationen, in denen eine Person zunächst nicht weiß, wie sie eine Aufgabe zu lösen hat, aber durch eigene Anstrengungen nach und nach eine erfolgreiche Lösungsstrategie ausbildet.



**Modelllernen:** Beim Beobachten von Personen, die durch eigene Anstrengung eine schwierige Aufgabe bewältigen, kann ebenfalls Selbstwirksamkeit entstehen. Hierbei spielt die wahrgenommene Ähnlichkeit zwischen BeobachterIn und Zielperson eine große Rolle. Nur wenn man der Zielperson ähnliche Kompetenzen zuschreibt wie sich selbst, löst deren Erfolg auch beim Beobachter / bei der Beobachterin das Gefühl aus, das Gleiche erreichen zu können.

**Soziale Überzeugung:** Auch durch Zuspruch von anderen gewinnt man Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Damit Selbstwirksamkeit entstehen kann, müssen die von außen herangetragenen Überzeugungen jedoch auch (irgendwann) mit der Realität übereinstimmen. D.h. man muss auch irgendwann tatsächlich Erfolg haben.

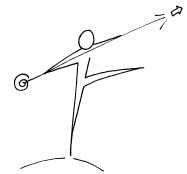
**Physiologische Zustände:** Da die Beurteilung von Situationen auch immer von körperlichen Empfindungen abhängt, ist eine weitere Einflussquelle die Beurteilung von physiologischen Zuständen in bestimmten Situationen. Durch positive Beurteilung von physiologischen Begleiterscheinungen (wie z.B. Herzklopfen) wird Selbstwirksamkeit ausgelöst.

### 3. Die drei Einflussfelder auf die Selbstwirksamkeit

**Familie:** Den ersten Einfluss auf die Selbstwirksamkeit von Kindern übt die Familie aus. Ein Umfeld, das es den Kindern ermöglicht, sich positiv mit Problemen auseinander zu setzen, hilft ihnen, Selbstwirksamkeit aufzubauen. Eltern sollten ihre Kinder zu neuen Aufgaben ermutigen und ihnen nur insofern Hilfe anbieten, als die Kinder sie zur Bewältigung der Aufgabe tatsächlich benötigen. Auch Lob und das Betonen der Leistung des Kindes tragen dazu bei, dass Kinder ein Gefühl dafür entwickeln, für ihren Fortschritt selbst verantwortlich zu sein. Der Einfluss von Eltern auf Kinder besteht jedoch auch in der anderen Richtung: Interessierte Kinder bringen ihre Eltern dazu, ihnen auch mehr Lernmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen, während weniger neugierige oder zurückgezogene Kinder ihre Eltern nicht in dem gleichen Masse dazu auffordern.

**Peers (Gleichaltrige bzw. Personen mit ähnlichem sozialen Hintergrund):** Einen großen Einfluss auf die Ausbildung von Selbstwirksamkeit haben die FreundInnen und KlassenkameradInnen. In diesem Bereich spielt vor allem das Modelllernen eine große Rolle. Peers werden oft als ähnlich wahrgenommen, schon weil sie (im Gegensatz zu Geschwistern) im gleichen Alter sind. Oft bieten Peers auch erst die Möglichkeit, neue Dinge auszuprobieren. Zudem ist der Umgang miteinander in einer Gruppe eine wichtige Erfahrung, die nur durch Peers erlernt werden kann.

**Schule:** In der Schule erhalten Kinder viel Feedback zu ihren eigenen Fähigkeiten und Leistungen (direkt durch Noten und Beurteilung durch die LehrerInnen und indirekt über ihren Status in der Klasse). In der Schule bieten sich viele Möglichkeiten, das Lernumfeld so zu gestalten, dass mastery experiences auftreten können. Im schulischen Umfeld ist besonders wichtig, daß die Lehrpersonen selber eine hohe Selbstwirksamkeit haben.



#### 4. Wirkungen der Selbstwirksamkeit

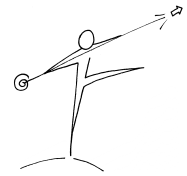
Bevor Menschen handeln, geschieht zunächst etwas in ihrem Kopf. Sie entscheiden sich für ein Handlungsziel und planen die Handlung. Dann erst machen sie den ersten Schritt und führen die Handlung durch. Bei all dem, was vor der tatsächlichen Ausübung der Handlung im Kopf geschieht, ist die Selbstwirksamkeit die entscheidende Größe. Die Handlung wird also unterteilt in die Phase der Motivation und die Phase der tatsächlichen Handlung.

Motivationsphase: Nur wenn man überzeugt ist, dass eine Handlung zu dem führt, was man will, und dass man auch die Fähigkeiten hat, die Handlung durchzuführen, wird man sich ein bestimmtes Ziel setzen.

Phase der tatsächlichen Handlung: Die Planung selbstwirksamer Menschen ist vorausschauend, realistisch und effektiv. Sie finden den richtigen Augenblick für ihre Handlung, wodurch die Erfolgswahrscheinlichkeit erhöht wird. Außerdem fällt es ihnen leicht, diesen ersten Schritt zu tun. Überzeugt von ihrem Ziel, investieren sie in Anstrengungen und zeigen viel Ausdauer, auch wenn es ihnen vielleicht manchmal schwer fällt. Selbstwirksame Menschen erholen sich leichter von Rückschlägen und werden auch nach Misserfolgen wieder initiativ, weil sie ihren Fähigkeiten vertrauen.

**Selbstwirksamkeitserwartung und Handlungsergebnisse wirken oft zirkulär:** Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung führt zu hohen Ansprüchen an die eigene Person, weshalb man eher anspruchsvolle, schwierige Herausforderungen sucht. Eine gute Leistung bei diesen Herausforderungen führt dann wieder zur Bestätigung bzw. Erhöhung der eigenen Selbstwirksamkeit.

Eine Komponente der Selbstwirksamkeitserwartung ist die Annahme, man könne als Person gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen (*internaler locus-of-control - Kontrollüberzeugung*). Im Unterschied dazu könnte man auch äußere Umstände, andere Personen, Zufall, Glück usw. als Verursacher ansehen.



## 5. Selbstwirksamkeits-Test

Dieser kleine Test (*"Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)"*, FU Berlin) gibt Aufschluss über Ihre eigene Selbstwirksamkeit. Bewerten Sie bei jeder Aussage auf einer Skala von 1 - 4, wie stark sie auf Sie zutrifft (4 = stimmt genau, 1 = stimmt überhaupt nicht). Zum Test gibt es keine Auswertung – er soll lediglich als Gedankenanstoß dienen.

1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.
2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klar kommen.
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.
9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.
10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.

## II Literaturhinweise und Weblinks zum Thema

- Selbstwirksamkeitsskalen (<http://www.fu-berlin.de/gesund/skalen>)
- Selbstwirksame Schulen (<http://www.selbstwirksameschulen.de/>)
- Grossmann Konrad Peter: *„Die Selbstwirksamkeit von Klienten: Ein Wirkverständnis systemischer Therapien“*, Carl-Auer – Verlag 2005
- Weil Thomas, Martina Erfurt-Weil: *„Selbstwirksamkeit und Performance: Theorie- und Trainingshandbuch“*, MEW Medieneedition 2010
- Anhagen Ann Elisabeth: *„Positive Psychologie: Anleitung zum „besseren“ Leben“*, Beltz 2008
- Schmauder Sven: *„Psychologie des Gesundheitsverhaltens: Selbstregulationsfähigkeit – Selbstwirksamkeit – Verhaltensänderung“*, Grin Verlag 2012

Dieser Impuls-Letter ist kostenfrei und kann jederzeit per E-Mail [haag@haag-coaching.at](mailto:haag@haag-coaching.at) bestellt/abbestellt werden. Feedback ist sehr willkommen. Ihre Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben.