

Selbstwirksamkeit

Was ist das?

Das ist deine eigene subjektive Überzeugung, dass du neue oder schwierige Aufgaben bzw. Anforderungen aufgrund deines Könnens bzw. deiner eigenen Kompetenzen erfolgreich bewältigen kannst.

Du benötigst eine solide Selbstwirksamkeit, wenn du...

- ... eine Aufgabe vor dir hast, die anstrengend ist
- ... eine Aufgabe hast, die deine Ausdauer herausfordert
- ... eine absolut neue Aufgabe hast, wo du noch unsicher bist

Selbstwirksamkeit ist unabhängig von deinen tatsächlichen Fähigkeiten – es geht viel mehr um deine Vorstellung, dass du etwas schaffen kannst.

Wenn die Motivation nachlässt hilft dir die Disziplin!

Selbstwirksamkeit hat Einfluss auf...

- **...dein Denken:** Wird dein Denken von Lösungsmöglichkeiten oder von Scheitern bestimmt?
- **...deine Gefühle:** Erlebst du in herausfordernden Situationen Angst und Stress oder bist du in herausfordernden Situationen neugierig und zuversichtlich?
- **...deine Motivation und Disziplin:** Strengst du dich bei der Bewältigung deiner Aufgaben an - ziehst du die Sache durch?
- **...deine Auswahl von Situationen:** Begibst du dich in Situationen, die für dich bewältigbar sind oder die du eher für unschaffbar hältst?

Die gesunde, optimistische Selbstwirksamkeit hilft dir bei alten automatisch gespeicherten Mustern/Sätzen, die dich bremsen, indem du diese aufspürst, den Gedankenstopp aktivierst und umwandelst:

STATT: „Ich kann das nicht“

SAGST DU: „Das kann ich noch nicht.“ „Ich kann es, ich muss es nur noch lernen.“
„Ich versuche es.“ „Ich kann schwierige Sachen meistern.“

STATT: „Ich bin zu dumm dafür.“

SAGST DU: „Für diese Sache habe ich (noch) keine Vorliebe.“
„Ich versuche es.“ „Ich lerne dazu.“

STATT: „Ich mache alles falsch.“

SAGST DU: „Damit habe ich mich also noch nicht genug beschäftigt.“
„Ich bleibe dran.“ „Was kann ich dadurch lernen?“

Wie du deine Selbstwirksamkeit stärken kannst

• Schaffe dir Erfolgserlebnisse

Mache dir bewusst, was du alles schon in deinem Leben geschafft hast. Das sind keine Zufälle, sondern deine Erfolge.

• Orientiere dich an Vorbildern

Was deine Vorbilder erreichen, kannst du möglicherweise auch schaffen. Beobachte ihre Erfolge und lass dich ermutigen.

• Hole dir Zuspruch

Wenn deine Bezugspersonen an dich glauben, gibt dir das Motivation und Kraft. Du wirst auch anfangen, in deine eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

• Gib dir selbst Zuspruch

Lobe dich selbst, wenn du etwas geschafft hast. Glaub an dich, wenn du etwas Neues startest. Feiere deine kleinen Erfolge – sei stolz auf dich.

• Nimm deine Gefühle wahr und übe den Umgang mit negativen Emotionen

Wenn du dich beim Erledigen von Aufgaben nicht gut fühlst, verändert sich eventuell auch deine Einstellung bei deiner Arbeit, deinem Training, deinem Ziel. Wichtig sind daher ein Aufspüren und ein gesunder Umgang mit negativen Emotionen.

Was es dir bringt, deine Selbstwirksamkeit immer wieder zu stärken:

- weniger Stress – mehr Gelassenheit
- schnellere Krisenbewältigung
- schnellere Erholung nach Rückschlägen
- besserer Umgang mit Misserfolgen konstruktiver Umgang mit Fehlern
- gute schulische/sportliche/berufliche Leistungen
- freudvolleres Tun an „notwendigen“ Arbeiten
- Optimismus und Zuversicht für neue Aufgaben
- Motivation und Disziplin
- bessere Wahrnehmung der eigenen Gefühle
- weniger Ängste
- bessere Schmerztoleranz
- besseres Immunsystem
- mehr Gesundheit