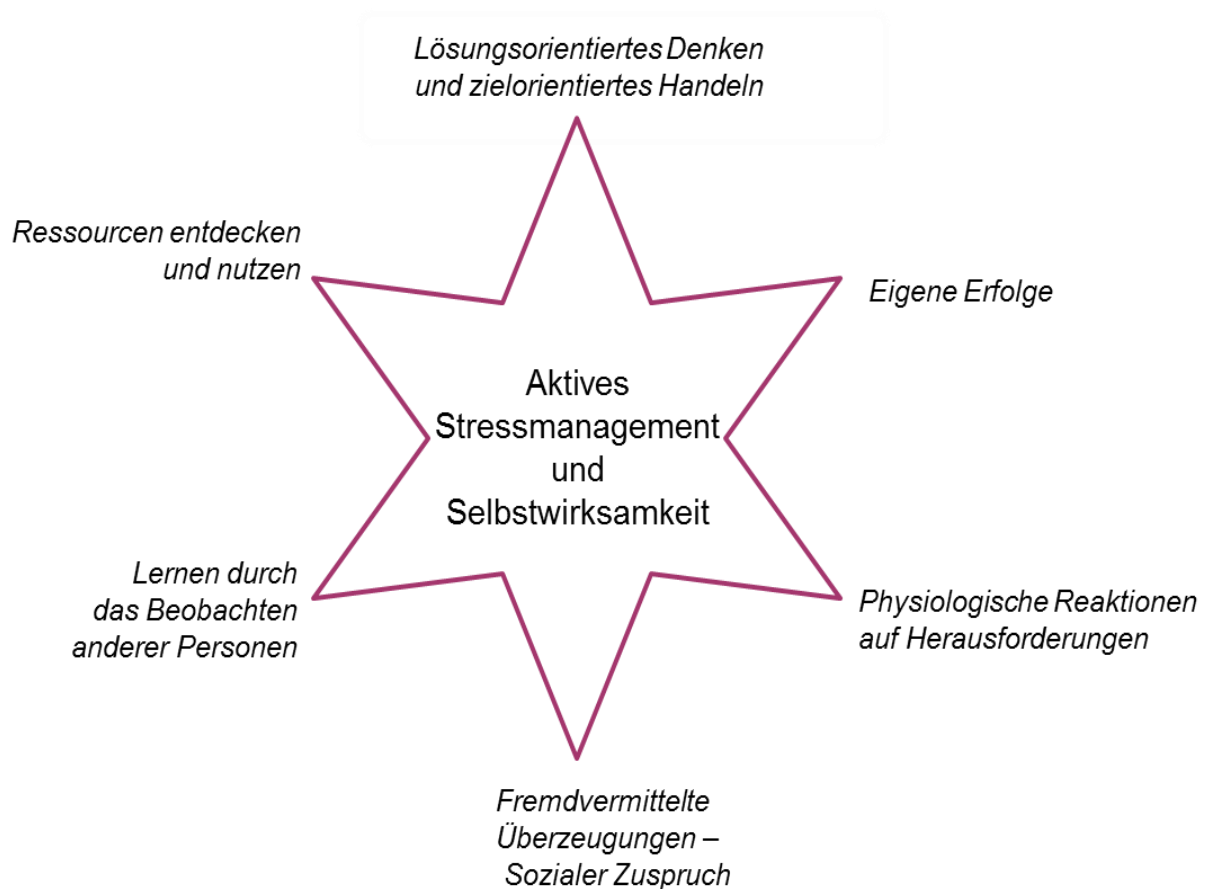


### Was ist Selbstwirksamkeit?

Das Konzept der Selbstwirksamkeit wurde von dem Psychologen Albert Bandura in den 1970er Jahren entwickelt. Es bezeichnet die eigene Erwartung aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können.

Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas zu bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, ist demnach selbstwirksam. Im Mittelpunkt steht die Annahme, dass man selbst gezielt Einfluss auf seine Umwelt und auf die eigene Gesundheit nehmen kann.



## Selbsttest – wie selbstwirksam handle ich?

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt manchmal	stimmt häufig
1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.				
2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir, 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 klarkommen.				
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				

### Auswertung:

Addieren Sie die Punkte (1) *stimmt nicht*, (2) *stimmt kaum*, (3) *stimmt manchmal*, (4) *stimmt häufig* zu Ihren Antworten.

### Ergebnis 10-24 Punkte

Es lohnt sich, Ihre Selbstwirksamkeit auszubauen. Wenn Sie sich mehr bewusstmachen, dass Sie selbst Einfluss auf Ihr Leben und Ihre Gesundheit nehmen können, beugen Sie auf lange Sicht negative Gefühle/Symptome wie Ängstlichkeit, Hilflosigkeit, Depression oder Selbstzweifeln vor. In kognitiver Hinsicht ist eine geringe Erwartung an die Selbstwirksamkeit oft mit einer eher pessimistischen Einstellung gegenüber der eigenen Leistung und mit einer geringen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten verbunden. Sie geben vielleicht an mancher Stelle bisher vorschnell auf oder gehen schwierigen Situationen am liebsten aus dem Weg? Das können Sie ändern und so Ihre Gesundheit und persönliche Weiterentwicklung stärken. Sie werden sehen, dass es Ihnen mental besser geht, wenn Sie sich selbst mehr zutrauen. Daher ist es wichtig, sich die eigenen Erfolge und Stärken bewusst zu machen und sich ein Umfeld zu suchen, indem Sie Bestätigung erfahren. Setzen Sie Ihre Ziele so, dass Sie sie erreichen können und tasten Sie sich so langsam immer weiter in Richtung Selbstwirksamkeit vor. Unsere Online-Kurse unterstützen Sie dabei, Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.

### Ergebnis 25-34 Punkte

In manchen Dingen handeln Sie bereits selbstwirksam, Sie können Ihre Selbstwirksamkeitserwartung aber noch ausbauen. Vielleicht „ertappen“ Sie sich selbst manchmal dabei, wie Sie einen Erfolg nicht Ihren Fähigkeiten zuschreiben, sondern dem Glück oder der Leichtigkeit einer Aufgabe. Bei Misserfolg sehen Sie sich erst recht bestätigt, dass Ihre Fähigkeiten eben nicht ausreichen und dass es einfach keinen Zweck hat, es zu versuchen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Es ist es wichtig, dass Sie sich die eigenen Erfolge bewusstmachen. Es kann Ihnen helfen, wenn Sie sich ein Umfeld schaffen, in dem Sie Ermutigung erfahren; Sie sollten sich also mit Menschen umgeben, die Sie unterstützen und motivieren. Außerdem stärkt es die Selbstwirksamkeitserwartung, wenn Sie ein Vorbild oder einen Mentor haben. Dies muss

keine bekannte Persönlichkeit sein, ganz im Gegenteil: Es sollte jemand sein, der in einer sehr ähnlichen Situation ist wie Sie, mit ähnlichen Voraussetzungen, der es aber geschafft hat, durch seine Anstrengungen ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Denn mit dem Gedanken „Wenn der das geschafft hat, dann schaffe ich das auch“ stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeitserwartung.

### Ergebnis 35-40 Punkte

Herzlichen Glückwunsch. Sie haben eine sehr hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Ihnen gelingt es besser als den meisten Menschen, sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten zu verlassen. Offenbar haben Sie in der Vergangenheit häufig die Erfahrung gemacht, dass Sie etwas erreichen können, wenn Sie sich anstrengen. Wenn es darum geht, Ihre Ziele zu erreichen oder gute Vorsätze einzuhalten, haben Sie gute Karten. Der innere Schweinehund ist für Sie kaum ein Problem.