



Freistunde

16.04.2025

Herzlich Willkommen





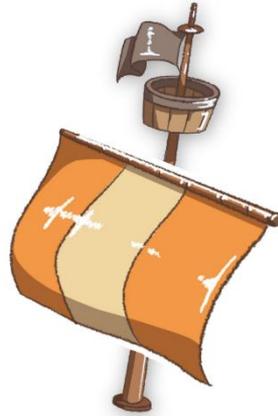
Selbstwirksamkeit

Kann man „Selbstwirksamkeit“ überhaupt *fördern*?

Wenn ja, dann *wie*?

Wie „erlernen“ wir Selbstwirksamkeit?

Wo im Leben erlebe ich mich selbst als *wirksam*?



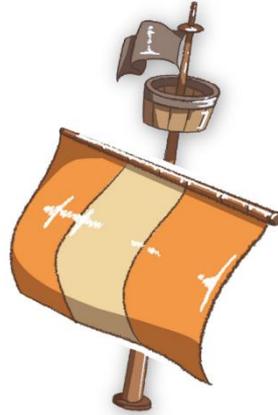
Selbstwirksamkeit

1. Was ist Selbstwirksamkeit?

2. Wo stehen wir?

3. Selbstwirksamkeit im BeSOS-Modell

4. Was tun?



Selbstwirksamkeit

1. Was ist Selbstwirksamkeit?

2. Wo stehen wir?



Illustrationen für das Original von Ernest H. Shepard (London, 1926), hier nach Tyerman 1996, S. 231.

„Christopher Robin und Pu könnten entkommen, indem sie auf Bäume klettern, und Känga könnte entkommen, indem sie springt, und Kaninchen könnte durch Buddeln entkommen, und Eule könnte durch fliegen entkommen, und I-Ah könnte dadurch entkommen, daß er ... daß er lauten Lärm macht, bis er gerettet wird, und hier bin ich, von Wasser umgeben, und ich kann *gar nichts* tun.“

Zitiert nach John Tyerman Williams: *Jenseits von Pu und Böse. Der Bär von enormem Verstand und die Philosophie*, Hoffmann & Campe Hamburg 1996, S. 230f.

„Selbstwirksamkeit (self-efficacy) ist das Gefühl kontrollieren zu können, was einem geschieht. Die **Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit beeinflusst sowohl die Auswahl der Bewältigungsmuster in Reaktion auf Streß als auch das Niveau der physiologischen Erregung und die Emotionen und Motivationen**. Erscheint die Selbstwirksamkeit hoch, wird die Leistung besser und die emotionale Erregung sinkt; erscheint sie niedrig, kann es zu Gefühlen der Vergeblichkeit kommen, zur Ansicht, man sei das Opfer äußerer Umstände, zu Apathie und Mutlosigkeit.“

[Lexikon der Neurowissenschaft](#), Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2000, Hervorhebungen DP

„Selbstwirksamkeit ist die **persönliche Annahme** über die eigene Fähigkeit, bestimmte Aufgaben zu beeinflussen und im eigenen Sinne gestalten zu können ([Zimmermann und Cleary 2006](#)).“

Anselmann, Sebastian und Uwe Faßhauer, 2020. [Selbstwirksamkeit \[online\]](#). *socialnet Lexikon*. Bonn: socialnet, 01.12.2020 [Zugriff am: 16.04.2025].



Illustrationen für das Original von Ernest H. Shepard (London, 1926)

„Eine globale Krise erschüttert uns und Kinder und Jugendliche in unseren Grundfesten und dem Glauben an eine vorhersehbare, sichere, gerechte und kontrollierbare Welt, der zwar eine Illusion ist, der es uns jedoch ermöglicht, trotz aller Unsicherheiten und Ungerechtigkeiten gesund und handlungsfähig zu bleiben.“

Julia Asbrand, Felix Peter, Claudia Calvano, Lea Dohm: [Umgang mit gesellschaftlichen Krisen im Schulalltag](#), Psychologie im Schulalltag Bd. 7, Hogrefe, Göttingen 2024, S. 77ff.

„Eine starke emotionale Reaktion ist somit nachvollziehbar und kann sich über ganz verschiedene körperliche, emotionale, gedankliche oder verhaltensbezogene Symptome zeigen.“ a.a.O.

Bewältigungsstrategien – eine Förderung von Selbstwirksamkeits(erwartung) – müssen über lange Zeit in Phasen **geringer Belastung** aufgebaut werden, **um** in Phasen von akutem Stress oder Orientierungslosigkeit **wirksam** zu sein.

Siehe dazu Leo Lionni: *Frederick* (1969)

Selbstwirksamkeit ist daher die Summe aus meinen **Erfahrungen** im Bewältigen von Herausforderungen

der **Überzeugung**, dass mein Handeln Bedeutung und Wert für einen größeren Zusammenhang hat (Lebens Sinn/Sinnerleben)

sowie dem **Wahrnehmen und Empfinden** einer stimmigen Verbundenheit mit mir und Zugehörigkeit zu meiner Umwelt. (Kohärenzsinn)



Illustrationen für das Original von Ernest H. Shepard (London, 1926)

Selbstwirksamkeit ist ein Gefühl. (Fühlen)

Selbstwirksamkeit ist eine Annahme. (Werte/Überzeugungen)

Selbstwirksamkeit äußert sich in einer Verhaltensdisposition. (Handeln)

Selbstwirksamkeit ist das Resultat einer gedanklichen Bewertung. (Urteil)

Selbstwirksamkeit ist das Resultat der Wahrnehmung einer Situation. (Sinne)

Selbstwirksamkeit ist eine Summe aus Erleben und Erfahrung. (Leib)

Wenn Wirksamkeit das Segel ist, ist Sinn der Wind. (Verstehen)

Denn Umgang mit dem Segel können wir lehren; die Winde können wir studieren und erkennen lernen. Doch beherrschen oder herstellen können wir den Wind nicht. (Methode=Sinn)

Ferkel:

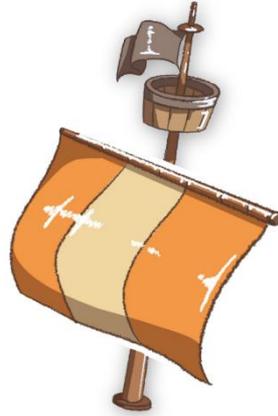
„Es ist schwer, tapfer zu sein, wenn man nur ein sehr kleines Tier ist.“

Pu:

„Du hast nur innerlich gezagt und für ein sehr kleines Tier ist das die tapferste Art, nicht zu zagen, die es gibt.“

„Ferkel seufzte vor Glück und begann über sich nachzudenken. Es war tapfer ...“

Zitiert nach John Tyerman Williams: *Jenseits von Pu und Böse. Der Bär von enormem Verstand und die Philosophie*, Hoffmann & Campe Hamburg 1996, S. 223f.



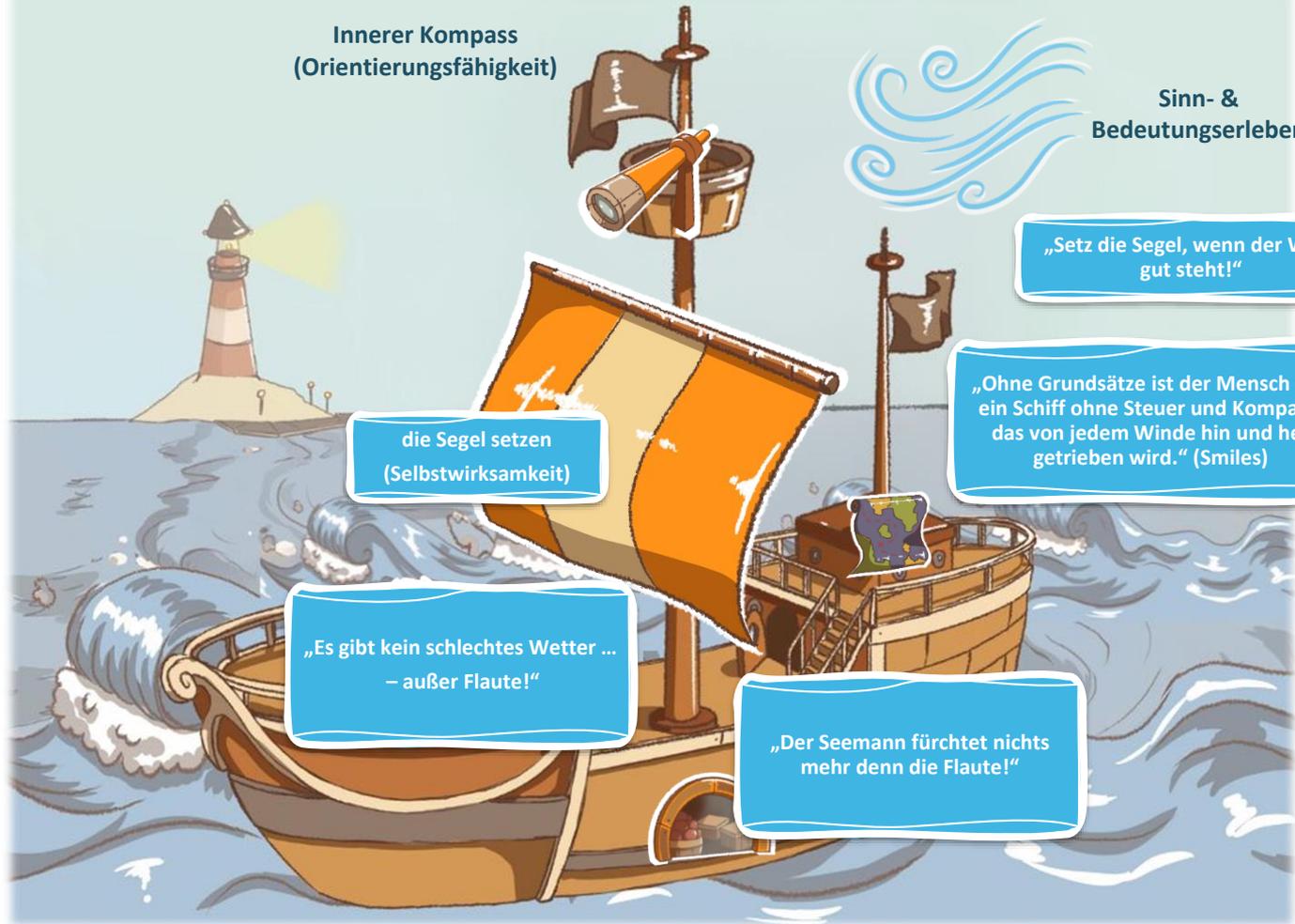
Selbstwirksamkeit

3. Selbstwirksamkeit im BeSOS-Modell

4. Was tun?

Innerer Kompass (Orientierungsfähigkeit)

Sinn- & Bedeutungserleben



die Segel setzen
(Selbstwirksamkeit)

„Es gibt kein schlechtes Wetter ...
– außer Flaute!“

„Der Seemann fürchtet nichts
mehr denn die Flaute!“

„Setz die Segel, wenn der Wind
gut steht!“

„Ohne Grundsätze ist der Mensch wie
ein Schiff ohne Steuer und Kompass,
das von jedem Winde hin und her
getrieben wird.“ (Smiles)

Das Segel spannt sich auf ...

“GOTTVERTRAUEN”
VERTRAUEN IN DAS UMFASSENDE
ODER ZUKUNFTSVERTRAUEN

Selbstwirksamkeit ist untrennbar verbunden
mit Kohärenzsinn und Sinnerleben.
(Antonovsky: Salutogenese)

„Mit dem Wind arbeiten ...“

SELBSTVERTRAUEN
“VERTRAUEN IN MICH”

SELBSTWIRKSAMKEIT
“SEGEL SETZEN”

VERTRAUEN IN DEN ANDEREN
“BEZIEHUNG GEHT VOR”

„Wir können den Wind nicht ändern, aber
wir können die Segel anders setzen.“

GRUNDVERTRAUEN / UR-VERTRAUEN
“VERTRAUEN IN DIE WELT”





Illustrationen für das Original von Ernest H. Shepard (London, 1926), hier a.a.O., S. 231.

„Die Sonne war so angenehm warm, und der Stein, der schon lange in der Sonne gesessen hatte, war ebenfalls warm, daß Pu beinahe beschlossen hätte, den ganzen Vormittag als Pu in der Mitte des Baches zu verbringen...“

Zitiert nach John Tyerman Williams: *Jenseits von Pu und Böse. Der Bär von enormem Verstand und die Philosophie*, Hoffmann & Campe Hamburg 1996, S. 225.

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“ – Epiktet (Stoa)

Haltung: Das *Selbstverständnis* unserer selbst – als wirksam und gestaltend – verkörpere ich in Wort und Werk.

Ko-Regulation: Ich werde als wirksam *erlebt*. = Ich erlebe mich als wirksam.

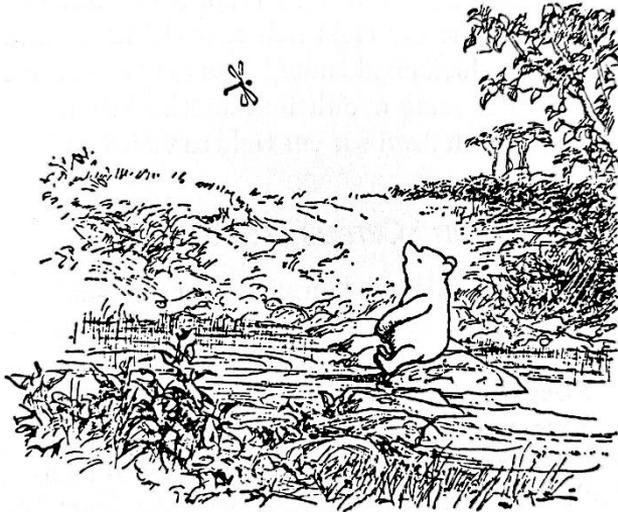
Beziehung: Wenn ich „innerlich zage“, dann brauche ich jemanden, der an mich glaubt. – Bis ich wieder an mich selbst glaube.

Ansteckungsgefahr: Handeln, wirken, gestalten sind ansteckend!

Glaubwürdigkeit: Die einzige Währung der Selbstwirksamkeit ist Vertrauen.

Fazit: Kann man Selbstwirksamkeit fördern? Wenn ja, dann *wie*?

Wenn wir die eigene Selbstwirksamkeit pflegen und kultivieren, dann verkörpern wir die eigenen Selbstwirksamkeitserwartungen *glaubwürdig* und stiften Vertrauen in die Veränderbarkeit von Gegenwart und Zukunft.



Illustrationen für das Original von Ernest H. Shepard (London, 1926), hier a.a.O., S. 231.

„Die Sonne war so angenehm warm, und der Stein, der schon lange in der Sonne gesessen hatte, war ebenfalls warm, daß Pu beinahe beschlossen hätte, den ganzen Vormittag als Pu in der Mitte des Baches zu verbringen...“

Zitiert nach John Tyerman Williams: *Jenseits von Pu und Böse. Der Bär von enormem Verstand und die Philosophie*, Hoffmann & Campe Hamburg 1996, S. 225.

- Selbstwirksamkeit hat den Charakter der „Unverfügbarkeit“ (Rosa): Es lässt sich nicht alles „kontrollieren“. – **Wie gehen Sie damit um?**
- Gestalten lässt sich unsere *Beziehung zum Handeln, Gestalten und Beeinflussen*.
- **Wie kultivieren Sie für sich die Dimensionen des Vertrauens?**
- **Wo im Leben haben Sie das gelernt oder erfahren?**
- Selbstwirksamkeit ist ein Bedürfnis **und** ein Erlebnis (Erfahrung). Sie lässt sich daher nicht „herstellen“ und ist weder Kompetenz noch Fähigkeit. Aber es lassen sich Umgebungen der Selbstwirksamkeitserfahrung schaffen.
- **Wie können Sie eine solche Umgebung schaffen?**
- **Wo finden Sie solche Umgebungen für sich?**
- Selbstwirksamkeit ist also eine Erfahrungsqualität und ein Erfahrungsschatz. Dieser Erfahrungsschatz ist die Quelle für Interesse, Inspiration, Begeisterung und Leidenschaft – intrinsische Motivation.
- **Wie pflegen Sie Ihre Räume und Zeiten der Selbstwirksamkeit?**