

Arbeitsblatt 5 – Selbstwirksamkeit

Thema der Einheit

Zutrauen in die eigene Handlungsfähigkeit stärken.

Ziel der Übung

Sie erkennen, welche Herausforderungen Sie bereits bewältigt haben, welche Stärken dabei sichtbar wurden und wie Sie diese für aktuelle Situationen nutzen können.

Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf der Selbstwirksamkeitstheorie. Selbstwirksamkeit entsteht besonders durch eigene Erfolgserfahrungen, stellvertretende Erfahrungen, Ermutigung und die Regulation körperlicher Stressreaktionen (Bandura, 1997).

Kurze Erklärung

Selbstwirksamkeit bedeutet: „Ich kann etwas bewirken.“ Sie entsteht nicht durch bloßes positives Denken, sondern durch erlebte Bewältigung.

Teil A – Mein aktuelles Zutrauen

Wenn Probleme auftauchen, denke ich eher:

- „Ich schaffe das nicht.“
- „Hoffentlich löst es sich von selbst.“
- „Ich brauche erst einmal Orientierung.“
- „Ich finde irgendwie einen Weg.“
- „Ich kann das Schritt für Schritt angehen.“
- „Kommt auf die Situation an.“

Wie stark vertraue ich mir aktuell? 0–10: _____

Hauptübung – Meine Erfolgslinie

Notieren Sie fünf schwierige Situationen, die Sie in Ihrem Leben bereits bewältigt haben.

Situation Was war schwierig? Was habe ich getan? Welche Stärke zeigte sich?

1

2

3

4

5

Teil B – Wiederkehrende Stärken erkennen

Welche Fähigkeiten tauchen mehrfach auf?

- Durchhaltevermögen
- Mut
- Geduld
- Organisation
- Lernfähigkeit
- Verantwortung
- Ruhe bewahren
- Hilfe suchen
- Kreativität
- Problemlösen
- soziale Stärke
- anderes: _____

Meine drei wichtigsten Stärken:

1. _____
2. _____
3. _____

Teil C – Selbstzweifel erkennen

Welche Sätze bremsen mich?

- „Ich kann das nicht.“
- „Andere schaffen das besser.“
- „Ich bin zu schwach.“
- „Ich halte das nicht aus.“
- „Ich werde scheitern.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- eigener Satz: _____

Neuer hilfreicher Satz:

Teil D – Mini-Challenge planen

Was möchte ich diese Woche bewusst angehen?

Warum ist das wichtig?

Kleinstmöglicher erster Schritt:

Wann genau?

Tag: _____ Uhrzeit: _____

Woran erkenne ich Erfolg?

Transferaufgabe

Setzen Sie Ihre Mini-Challenge um und dokumentieren Sie danach:

Was habe ich getan?

Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

Wie stark ist mein Zutrauen danach? 0–10: _____

Merksatz

Selbstvertrauen wächst durch gemachte Erfahrungen.