

FRAGEBOGEN 5 – Selbstwirksamkeit

In Anlehnung an die Allgemeine Selbstwirksamkeitsskala (SWE / General Self-Efficacy Scale)
Quelle: Schwarzer & Jerusalem (1995) & Bandura (1997)

Was wird gemessen?

Dieser Fragebogen erfasst, wie stark Sie darauf vertrauen, auch schwierige oder belastende Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können.

Dabei steht insbesondere im Mittelpunkt,

- Herausforderungen erfolgreich zu meistern,
- Probleme eigenständig zu lösen,
- Rückschläge zu bewältigen sowie
- auch unter Belastung handlungsfähig zu bleiben.

Eine hohe Selbstwirksamkeit gilt als einer der wichtigsten Schutzfaktoren der Resilienz. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit gehen Herausforderungen häufig zuversichtlicher an und bleiben auch bei Schwierigkeiten eher handlungsorientiert.

Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihrer aktuellen Überzeugungen. Er stellt **keine klinische oder psychologische Diagnostik** dar.

Anleitung

Bitte beantworten Sie die folgenden Aussagen so, wie sie **im Allgemeinen** auf Sie zutreffen.

Antwortskala

Wert	Bedeutung
1	Stimmt nicht
2	Stimmt kaum
3	Stimmt eher
4	Stimmt genau

Aussagen

Nr.	Aussage	1	2	3	4
1	Ich kann schwierige Probleme lösen, wenn ich mich genügend bemühe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, gut zurechtzukommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Wenn ich in Schwierigkeiten bin, fällt mir meist etwas ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Was auch immer passiert – ich werde schon klarkommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Bei unerwarteten Situationen weiß ich, wie ich handeln kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Wenn ich mit etwas konfrontiert werde, finde ich Wege, damit umzugehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich kann auch bei Widerständen meine Ziele verfolgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Dank meiner Fähigkeiten weiß ich schwierige Situationen zu meistern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Die Auswertung erfolgt in zwei Schritten.

Schritt 1: Gesamtwert berechnen

Addieren Sie die Werte aller zehn Aussagen.

Mindestwert: 10 Punkte

Höchstwert: 40 Punkte

Gesamtwert: ____ / 40

Schritt 2: Ergebnis interpretieren

Vergleichen Sie Ihren Gesamtwert mit den folgenden Orientierungswerten.

Gesamtwert	Interpretation
10–19 Punkte	Geringes Vertrauen in die eigene Bewältigungskompetenz. Herausforderungen werden möglicherweise häufiger als schwer beeinflussbar erlebt.
20–29 Punkte	Mittlere Selbstwirksamkeit. Sie trauen sich grundsätzlich zu, Schwierigkeiten zu bewältigen, erleben jedoch nicht in allen Situationen ausreichende Sicherheit.
30–40 Punkte	Hohe Selbstwirksamkeit. Sie vertrauen darauf, auch schwierige Situationen erfolgreich bewältigen zu können, und bleiben bei Herausforderungen meist handlungsfähig.

Bedeutung Ihres Ergebnisses

Je höher Ihr Gesamtwert ausfällt, desto stärker ist Ihr Vertrauen in die eigene Fähigkeit, schwierige Situationen erfolgreich zu bewältigen.

Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit setzen sich häufig anspruchsvolle Ziele, bleiben auch bei Rückschlägen engagiert und suchen aktiv nach Lösungen. Schwierigkeiten werden eher als Herausforderungen denn als unüberwindbare Hindernisse erlebt.

Niedrigere Werte bedeuten nicht, dass Ihnen die notwendigen Fähigkeiten fehlen. Sie können jedoch darauf hinweisen, dass Sie Ihre eigenen Möglichkeiten derzeit eher unterschätzen oder in belastenden Situationen schneller an Ihren Erfolg zweifeln. Selbstwirksamkeit lässt sich durch positive Erfahrungen, kleine Erfolgserlebnisse und gezieltes Üben stärken.

Bedeutung im Resilienzkontext

Eine hohe Selbstwirksamkeit gehört zu den wichtigsten Schutzfaktoren psychischer Gesundheit. Hohe Werte sprechen häufig für

- ein größeres Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten,
- mehr Problemlösezuversicht,
- eine höhere Motivation,
- mehr Ausdauer bei Schwierigkeiten,
- aktives und selbstständiges Handeln sowie
- eine langfristig stärkere Resilienz.