

Woraus ziehen wir unsere Selbstwirksamkeit?

Eigene Erfahrungen

Nach Bandura sind die genannten vier Informationsquellen nicht gleichwertig. Er unterstellt eine hierarchische Relevanz in folgender Reihenfolge: 1. Eigene Erfahrungen, 2. Stellvertretende Erfahrungen, 3. Verbale Überzeugungen, 4. Wahrnehmung körperlicher & emotionaler Empfindungen.

Eigene Erfahrungen haben einen starken Einfluss auf die Ausprägung der eigenen Selbstwirksamkeit. Sie sind somit die wichtigsten Informationsquellen, unabhängig davon, ob das Erlebte positiv oder negativ bewertet wird. Generell wird die Selbstwirksamkeit durch Erfolge gestärkt und durch Misserfolge geschwächt. Bei einer stark ausgeprägten Selbstwirksamkeit werden kleinere Fehlschläge die Selbstwirksamkeit nicht ungünstig beeinflussen können. Wenn die Erfahrung gemacht wird, Hindernisse erfolgreich überwunden zu haben, stärkt das die Selbstwirksamkeit noch weiter (Bandura, 1997).

Kleiner Tipp: Führe ein Tagebuch, in dem Du gemeisterte Herausforderungen (Erfolge) notierst. So kannst Du während schwieriger Zeiten darauf zurückgreifen und Dich motivieren, was Du bereits alles geschafft hast.

Aufgabe

1. Tauscht Euch in der Expert*innengruppe über diese Quelle der Selbstwirksamkeit aus. Was ist eure Meinung dazu? Habt Ihr Beispiele? Wie könntet Ihr diese Quelle im Alltag nutzen?
-

2. Erkläre Deiner neuen Gruppe diese Quelle der Selbstwirksamkeit und führt gemeinsam die angehängte Übung durch.

Übung: Eigene Erfahrungen

Aufgabenstellung: Einzelreflexion + Austausch in der Gruppe

Erinnere Dich zurück an vergangene Herausforderungen, die Du überwunden hast. Denke dabei an Situationen, die Dich gefordert haben, die Du aber erfolgreich gemeistert hast.

1. Was hast Du geschafft? z.B. etwas für das Du handfeste Beweise hast, was Dir persönlich viel bedeutet. Es muss sich hierbei um keine große Sache handeln. (Bsp.: Schulabschluss*, Projektabschluss, ein Buch zu Ende gelesen etc.)

*Ein Schulabschluss mag für manche Menschen selbstverständlich wirken, doch ist er je nach Gruppe oder sozialer Schicht ein großer Erfolg.

2. Was hast Du dazu beigetragen?
3. Was sagt das über Dich aus?
4. Leite hieraus eine Kompetenz oder eine Charaktereigenschaft von Dir ab.

Woraus ziehen wir unsere Selbstwirksamkeit?

Stellvertretende Erfahrungen

Nach Bandura sind die genannten vier Informationsquellen nicht gleichwertig. Er unterstellt eine hierarchische Relevanz in folgender Reihenfolge: 1. Eigene Erfahrungen, 2. Stellvertretende Erfahrungen, 3. Verbale Überzeugungen, 4. Wahrnehmung körperlicher & emotionaler Empfindungen.

Als stellvertretende Erfahrung ist das Beobachten von Personen, welchen ähnliche Kompetenzen und Fähigkeiten zugeschrieben werden, wie einem selbst, gemeint. Auch das kann Selbstwirksamkeit erzeugen. Das Stichwort ist hier das sog. Modelllernen (Modelllernen ist dadurch definiert, dass ein Individuum sich aufgrund der Beobachtung des Verhaltens anderer und der darauf folgenden (positiven) Konsequenzen neue Verhaltensweisen aneignet oder schon bestehende in Richtung des Modellverhaltens verändert werden).

Idee: Plane ein "Interview" mit einer Person, die Du für etwas bewunderst (z.B. ihre Resilienz), in der Du sie oder ihn zu dem Geheimrezept ihrer oder seiner Resilienz befragen kannst.

Aufgabe

1. Tauscht Euch in der Expert*innengruppe über diese Quelle der Selbstwirksamkeit aus. Was ist Eure Meinung dazu? Habt Ihr Beispiele? Wie könntet Ihr diese Quelle im Alltag nutzen?

-
2. Erkläre Deiner neuen Gruppe diese Quelle der Selbstwirksamkeit und führt gemeinsam die angehängte Übung durch.

Übung: Stellvertretende Erfahrungen

Aufgabenstellung: Einzelreflexion im Workbook & Austausch in der Gruppe

1. Fällt Dir jemand aus Deinem Leben ein, den Du gerne als Vorbild nimmst (z.B. jemanden, den Du als sehr resilient wahrnimmst)? Wer ist es und warum ist diese Person so (resilient)?

Woraus ziehen wir unsere Selbstwirksamkeit?

Verbale Überzeugungen

Nach Bandura sind die genannten vier Informationsquellen nicht gleichwertig. Er unterstellt eine hierarchische Relevanz in folgender Reihenfolge: 1. Eigene Erfahrungen, 2. Stellvertretende Erfahrungen, 3. Verbale Überzeugungen, 4. Wahrnehmung körperlicher & emotionaler Empfindungen.

Mit verbalen Überzeugungen sind Ermutigungen von authentischen Personen (z.B. Yogalehrer*in, Fußballcoach, Kolleg*in, etc.) gemeint. Durch Ansporn werden stärkere Bemühungen und größere Anstrengungen unternommen, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Wenn allerdings die eigenen positiven Erfahrungen in der Praxis danach ausbleiben, kann diese Art des Zuspruchs auf Dauer nichts Positives bewirken (Bandura, 1997).

Aufgabe

1. Tauscht Euch in der Expert*innengruppe über diese Quelle der Selbstwirksamkeit aus. Was ist Eure Meinung dazu? Habt Ihr Beispiele? Wie könntet Ihr diese Quelle im Alltag nutzen?

-
2. Erkläre Deiner neuen Gruppe diese Quelle der Selbstwirksamkeit und führt gemeinsam die angehängte Übung durch.

Übung: Verbale Überzeugungen

Aufgabenstellung: Einzelreflexion im Workbook & Austausch in der Gruppe

1. Wer motiviert Dich? Gibt es jemanden in Deinem Umfeld?
2. Versuche Dich daran zurückzuerinnern, wann Du bereits positives, ehrlich gemeintes Feedback bekommen hast. Für was genau wurdest Du gelobt? Welche Deiner Fähigkeiten wurden hervorgehoben?

Woraus ziehen wir unsere Selbstwirksamkeit?

Körperliche und emotionale Empfindungen

Nach Bandura sind die genannten vier Informationsquellen nicht gleichwertig. Er unterstellt eine hierarchische Relevanz in folgender Reihenfolge: 1. Eigene Erfahrungen, 2. Stellvertretende Erfahrungen, 3. Verbale Überzeugungen, 4. Wahrnehmung körperlicher & emotionaler Empfindungen.

Als letzte Quelle werden körperliche und emotionale Empfindungen einer Person erläutert. Um diese Quelle greifbarer zu machen, eignet sich folgendes Beispiel: Nimmt eine Person physiologische Reaktionen, wie Schwitzen, Herzrasen, Schwindel, Übelkeit oder/ und emotionale Reaktionen, wie beispielsweise Unsicherheit, Angst oder Überforderung im Zusammenhang mit Herausforderungen wahr, so wird dies häufig von den Betroffenen als eigene Unfähigkeit interpretiert. Ist ein Betroffene*r hingegen fokussiert, ruhig und gelassen, so traut er sich zu, die anstehende Situation aus eigener Kraft gut meistern zu können (Bandura, 1997). Die Bewertung des physiologischen und emotionalen Zustands spielt bei der Selbstwirksamkeit somit eine entscheidende Rolle (Bandura, 1997).

Aufgabe

1. Tauscht euch in der Expert*innengruppe über diese Quelle der Selbstwirksamkeit aus. Was ist eure Meinung dazu? Habt ihr Beispiele? Wie könntet ihr diese Quelle im Alltag nutzen?

-
2. Erkläre deiner neuen Gruppe diese Quelle der Selbstwirksamkeit und führt gemeinsam die angehängte Übung durch.

Übung: Wahrnehmung körperlicher & emotionaler Empfindungen

Aufgabenstellung: Einzelreflektion im Workbook & Austausch in der Kleingruppe

1. Wie stark nimmst Du körperliche und emotionale Empfindungen wahr?
2. Kennst Du gewisse Interpretationsmuster dieser Empfindungen bei Dir