



Leseprobe aus: Engelmann, Therapie-Tools Resilienz, ISBN 978-3-621-28138-6
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28138-6>

KAPITEL 3 /

Selbstwirksamkeit

Das höchste Gut ist die Harmonie der Seele mit sich selbst.

Seneca

Für den dritten Resilienzfaktor bzw. -weg finden Sie im folgenden Abschnitt Arbeitsblätter, mit deren Hilfe Ihre Patienten bzw. Klienten zum Nachdenken über ihr Selbstwirksamkeitsempfinden angeregt werden.

Was ist Selbstwirksamkeit?

Wie ernsthaft Menschen bereit sind, sich für das Erreichen eines Ziels anzustrengen, und wie viel Mühe sie dafür aufwenden, trotz Schwierigkeiten daran festzuhalten, hängt von ihrer Selbstwirksamkeit ab. Sie ist wesentlicher Bestandteil der sozial-kognitiven Lerntheorie des kanadischen Psychologen Bandura (1977) und wird von Zimbardo und Gerrig (2004, S. 629) folgendermaßen beschrieben: »Selbstwirksamkeit: die Menge an Überzeugungen, dass man in einer bestimmten Situation sich angemessen verhalten und angemessene Leistungen erbringen kann«.

Wichtig hierbei ist, dass Banduras Theorie der Selbstwirksamkeit nicht nur die eigenen Fähigkeiten, sondern ebenfalls die Umwelt inkludiert. Ob eine Aufgabe mit Gründlichkeit und Elan erfüllt wird, könnte mehr von dem Gefühl der Selbstwirksamkeit abhängen als von der tatsächlich vorhandenen Fähigkeit. Selbstwirksamkeit ist insofern mit sich selbst erfüllenden Prophezeiungen in Zusammenhang zu bringen und korreliert mit dem Attributionsstil, den eine Person aufweist.

In Anlehnung an Bandura definiert Auhagen (2004, S. 17) Selbstwirksamkeit als »die Überzeugung, wirksam Einfluss auf ein Geschehen nehmen zu können und so das zu erreichen, was man erreichen möchte«, selbst wenn eine Person sich mit Schwierigkeiten konfrontiert sieht. Wenn es möglich ist, Schwierigkeiten als Herausforderung zu betrachten, kann von einer hohen Selbstwirksamkeit gesprochen werden.

Zwei Komponenten der Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit setzt sich aus zwei Arten von Erwartungen zusammen, die Auhagen (2004, S. 17 f.) als Kompetenz- und Konsequenzerwartung bezeichnet. Bei Schwarzer (2000) findet sich die Unterscheidung in die kognitiven Variablen »Selbstwirksamkeits- und Ergebniserwartungen«, die sich inhaltlich jedoch nicht von der Bezeichnung Auhagens unterscheidet und in Abbildung 3.1 sichtbar wird.

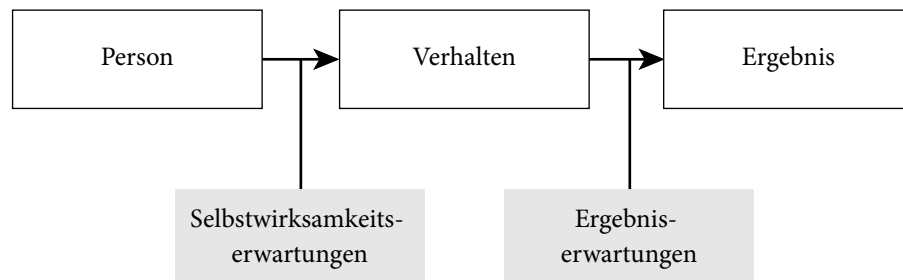


Abbildung 3.1 Banduras Modell der Selbstwirksamkeit (Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 630).

Warum ist Selbstwirksamkeit wichtig im Hinblick auf Resilienz?

Wenn wir die Erwartung haben, dass wir Einfluss auf unser Leben haben, durch den wir das, was wir erreichen *wollen*, auch wirklich erreichen *können*, dann erleben wir uns als hoch selbstwirksam. Und genau das ist ein wichtiger Schritt in Richtung Resilienz. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir tatsächlich über die für die Zielerreichung erforderlichen Fähigkeiten verfügen. Viel bedeutsamer ist das *Gefühl*, etwas erreichen und schaffen zu können.

Resiliente Menschen erleben sich als selbstwirksam und nicht als hilflos oder gar ohnmächtig. Sie haben das Gefühl, dass sie ihr Leben im weitesten Sinne unter Kontrolle haben. Erleben sich Menschen nicht als selbstwirksam, weil sie denken, dass sie mit ihrem Verhalten keinen Einfluss haben, dann macht sich ein Gefühl von subjektiver Unkontrollierbarkeit breit. Dieses Gefühl impliziert, man hätte keinen Einfluss auf bestimmte Ereignisse.

Die Sache mit dem Fahrstuhl

Martin Seligman (1979; zitiert nach Schwarzer, 2000, S. 145) erläutert das Gefühl der subjektiven Unkontrollierbarkeit anhand der folgenden Geschichte mit einem Fahrstuhl:

»Nehmen wir an, wir müssten täglich im Dienstgebäude einen Fahrstuhl benutzen, der etwas defekt ist und daher nicht mehr zuverlässig funktioniert, das heißt, er kommt nicht immer, wenn wir auf den Knopf drücken. Der Knopfdruck ist eine willentliche Reaktion (Handlung), und das Erscheinen des Fahrstuhls ist die Konsequenz (Handlungsergebnis). Kommt der Fahrstuhl unregelmäßig, vielleicht im Durchschnitt nur bei jedem zweiten Knopfdrücken, so ist die Wahrscheinlichkeit des positiven Ereignisses nur 50 Prozent. Sofern das Treppensteigen sehr mühsam ist, wird man also den Knopf immer wieder drücken, bis die erwünschte Handlung eintritt. Das Individuum erlebt dann das Handlungsergebnis als teilweise abhängig von der eigenen Handlung. Nun ist es aber auch denkbar, dass der Fahrstuhl manchmal ankommt, ohne dass jemand gedrückt hat. Nehmen wir an, dass durchschnittlich an jedem zweiten Tag der Fahrstuhl auch dann erscheint, wenn wir noch gar nicht willentlich reagiert, sondern nur gehustet oder uns am Kopf gekratzt haben. Dann ist die Wahrscheinlichkeit der Konsequenz ohne Reaktion genauso hoch wie diejenige mit Reaktion ...«.

So geht es auf dem Weg zu mehr Resilienz also vorrangig darum, die »richtigen Knöpfe zu drücken« – sprich, Einfluss auf das zu nehmen, worauf wir Einfluss haben, und darüber hinaus daran zu glauben, dass wir die Möglichkeit haben, selbstgesteckte Ziele erreichen zu können, und genau dieses auch für wahrscheinlich zu halten. Ausdruck findet eine solche innere Haltung in Sätzen wie »Das kann ich schaffen«, »Ich habe immer eine Wahl« und »Ich entscheide mich dafür«. Auf die Dauer führt das Gefühl von subjektiver Kontrollierbarkeit dazu, dass wir im Großen und Ganzen die Auffassung vertreten, einen Einfluss auf den Eintritt bestimmter Ereignisse zu haben. Das stärkt uns auf die Dauer und ist ein wichtiger Schritt in Richtung Resilienz und innerer Stärke.

Und wie ist es bei Ihnen?

Unser Grad an Selbstwirksamkeit hängt davon ab, inwieweit wir davon überzeugt sind, etwas schaffen zu können – unabhängig von unseren Fähigkeiten.

Was denken Sie über sich in Bezug auf Selbstwirksamkeit? Für wie selbstwirksam halten Sie sich? Lesen Sie sich die folgenden Aussagen bitte aufmerksam durch. Inwieweit treffen die Antwortmöglichkeiten auf Sie zu?

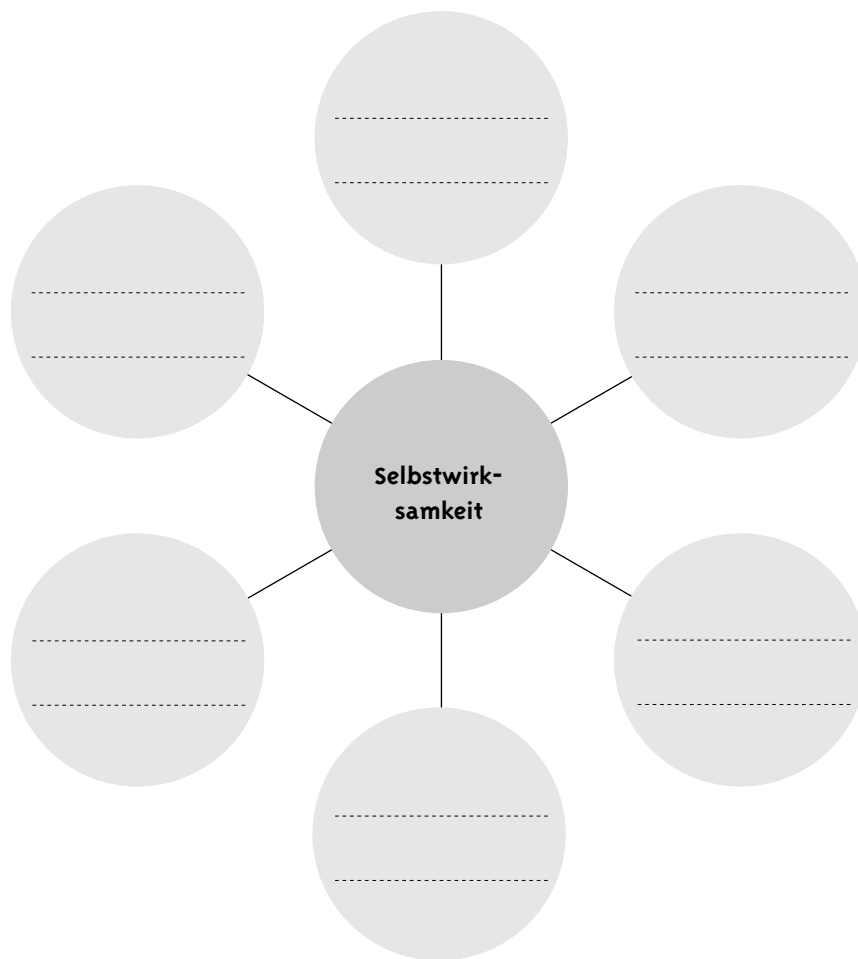
Ich empfinde mich als selbstwirksam ...				
Ich weiß, wie ich meine Wünsche in die Tat umsetzen kann.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Ich glaube an mich und an meine Fähigkeiten.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Es gelingt mir gut, andere von meinen Ideen zu überzeugen.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Ich gestalte mein Leben nach meinen Wünschen.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Ich habe irgendwie immer einen Plan B in der Tasche.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Einiges lässt sich einfach nicht beeinflussen, da kann ich auch nichts machen.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Was hat es denn mit mir zu tun, wenn ich kein Glück habe?	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Ich weiß, was ich will. Und das erreiche ich auch!	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Manchmal frage ich mich, wie ich es schaffen kann, das Beste aus der Situation zu machen. Aber ich finde das echt schwer.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Ich lebe nach dem Motto: »If you can dream it, you can do it!«	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu

AB 31 /

Gedankenblume Selbstwirksamkeit

Kennen Sie das Wort Selbstwirksamkeit? Es steht für die Menge unserer persönlichen Überzeugungen, die wir darüber haben, ob wir das, was wir uns vornehmen oder vorgenommen haben, auch wirklich erreichen und schaffen können – und eben nicht so sehr über unseren tatsächlich vorhandenen Fähigkeiten! Es gilt: Kopf vor Fähigkeit! Selbstwirksamkeit steht für die Frage, die wir uns vor jeder Handlung, selbst stellen: »Kann ich das schaffen?« Wie denken Sie über Selbstwirksamkeit?

► Tragen Sie **spontan** in die nachstehende Gedankenblume zu dem Wort Selbstwirksamkeit ein.



💡 Wenn Ihnen noch weitere Aspekte zu Selbstwirksamkeit einfallen, so tragen Sie diese gern hier ein und erweitern Sie auf diese Art und Weise Ihre Sammlung.

Three empty circles arranged horizontally, each containing two horizontal dashed lines for writing.

► Nun tragen Sie die unterschiedlichen Gründe in die rechte Spalte ein.

© Engelmann: Therapie-Tools Resilienz. Beltz, 2014 / 71

AB 33 /

Ein paar Fragen ...

Unser Grad an Selbstwirksamkeit hängt davon ab, inwieweit wir davon **überzeugt** sind, etwas schaffen zu können – unabhängig von unseren Fähigkeiten.

Was denken Sie über sich in Bezug auf Selbstwirksamkeit? Für wie selbstwirksam halten Sie sich? Lesen Sie sich die folgenden Aussagen bitte aufmerksam durch. Inwieweit treffen die Antwortmöglichkeiten auf Sie zu?



Ich empfinde mich als selbstwirksam ...				
Ich weiß, wie ich meine Wünsche in die Tat umsetzen kann.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Wenn ich etwas richtig will, dann erreiche ich das auch.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Es gelingt mir gut, andere von meinen Ideen zu überzeugen.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Im meinem Leben bin ich der Regisseur.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Ich habe irgendwie immer einen Plan B in der Tasche.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Die Dinge in meinem Leben passieren einfach so. Da habe ich jetzt keinen besonders großen Einfluss drauf.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Was hat es denn mit mir zu tun, wenn ich kein Glück habe?	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Auch wenn ich mal so richtig im Schlamassel stecke, weiß ich, dass ich da auch wieder rauskomme.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Manchmal frage ich mich, wie ich es schaffen kann, das Beste aus der Situation zu machen. Aber ich finde das echt schwer.	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu
Ich lebe nach dem Motto: »If you can dream it, you can do it!«	<input type="radio"/> trifft gar nicht zu	<input type="radio"/> trifft etwas zu	<input type="radio"/> trifft überwiegend zu	<input type="radio"/> trifft völlig zu

AB 34 /

»Ich kann alles schaffen, was ich möchte!«

1/2

Um das Gefühl der subjektiven Unkontrollierbarkeit zu erläutern, bedient sich der Vorreiter der Positiven Psychologie, Martin Seligman, der Metapher eines Fahrstuhls. Stellen Sie sich vor, Sie würden täglich mit einem Fahrstuhl fahren, der nicht zuverlässig ist, weil er leicht defekt ist. Manchmal kommt er, wenn Sie auf den Knopf drücken, manchmal jedoch auch nicht. Das Drücken des Knopfes ist Ihre bewusste Handlung, die Reaktion des Fahrstuhls entspricht dann dem Ergebnis dieses Verhaltens, es ist die Konsequenz. Stellen Sie sich weiter vor, dass der Fahrstuhl im Durchschnitt nur bei jedem zweiten Knopfdruck kommt und zwar völlig unberechenbar, dann liegt die Wahrscheinlichkeit eines positiven Ergebnisses bei nur 50 Prozent. Was bedeutet das für Sie? Sie erleben dann, dass sich die Konsequenz Ihres Verhaltens Ihrer Kontrolle entzieht – und daraus resultiert Hilflosigkeit, die sich negativ auf Ihr allgemeines Lebensgefühl auswirkt.

Eine hohe Selbstwirksamkeit ist damit verbunden, dass Sie glauben, die Fähigkeit zu haben, Ihre Ziele zu erreichen, und dass Sie dieses auch für wahrscheinlich halten. Wenn wir selbst gesteckte Ziele erreichen, fühlen wir uns glücklich.

Wissen Sie, woran man subjektive Unkontrollierbarkeit erkennt? An Sätzen wie »Da kann ich sowieso nichts machen«, »Das hat eh keinen Zweck« und auch »Das hat noch nie geklappt«. Denken Sie daran, es gibt nur wenige Dinge, auf die wir keinen Einfluss haben – deshalb ist es zielführend, dass wir uns auf die Dinge konzentrieren, die wir beeinflussen können. Dann lauten unsere Glaubenssätze auch ganz anders – klassischerweise sagen wir dann so etwas wie »Ich kann alles schaffen, was ich möchte« und »Ich habe die Wahl« und »Ich entscheide mich dafür«! (Engelmann, 2013b)

- Es fühlt sich gut an, wenn wir uns als selbstwirksam empfinden. Deshalb ergänzen Sie bitte die folgenden Satzanfänge.

Ich weiß, dass ich es schaffen kann, ...

Ich entscheide mich dafür, dass ich ...

Weil ich die Wahl habe, werde ich ...



AB 34 /

»Ich kann alles schaffen, was ich möchte!«

2/2

Ich habe für jedes Problem eine Lösung. Das war auch so, als ich ...

Was immer auch passiert, ich weiß, dass ich ...

Ich war richtig stolz auf mich, als ...

Wenn alle Stricke reißen, kann ich immer noch ...

Wenn ich so richtig von einer Sache überzeugt bin, dann gebe ich alles, damit ...

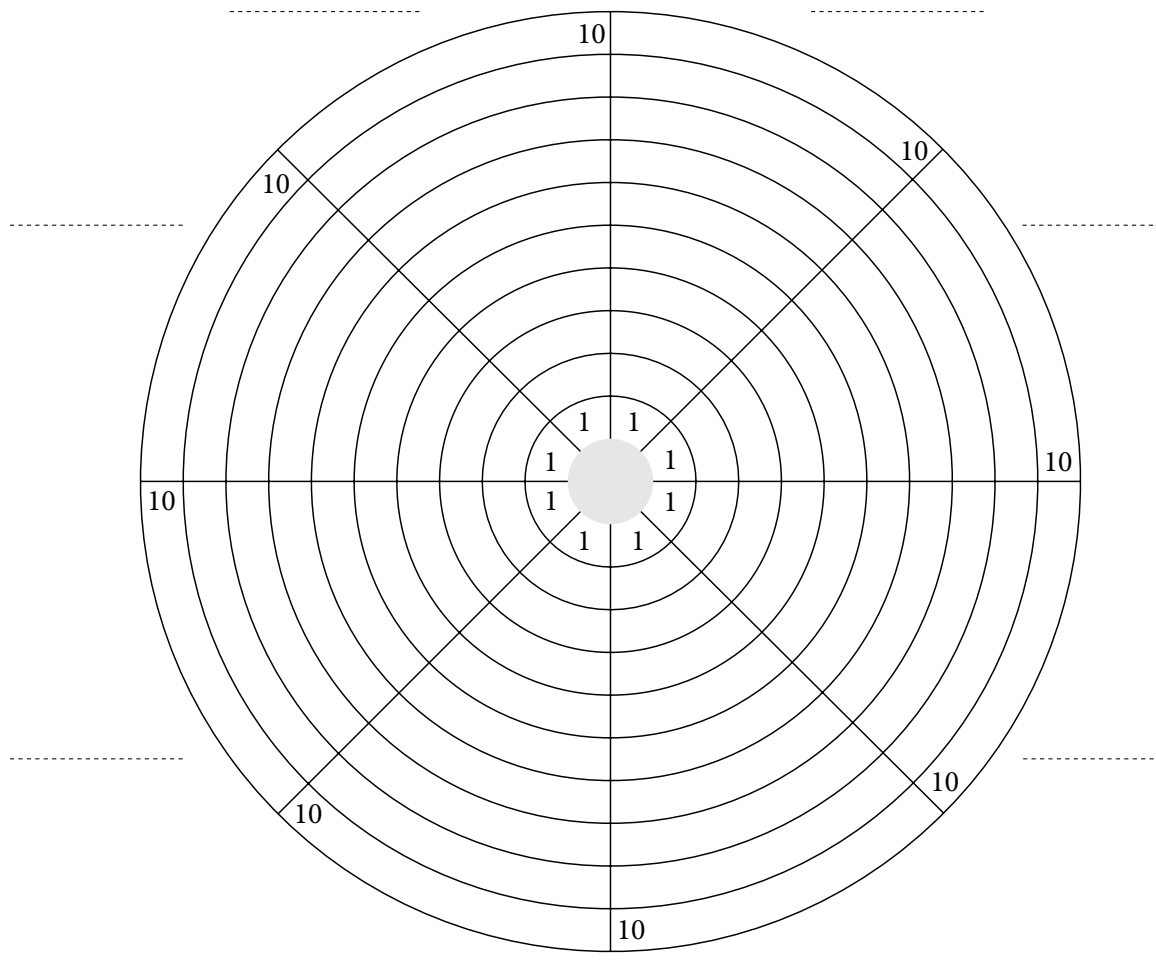
AB 35 /

Selbstwirksame Lebensbereiche

1/3

Wir haben in unserem Leben verschiedene Lebensbereiche, z. B. die Familie, den Beruf, unsere Hobbys, unsere Freizeit, unsere Träume ...

- Fragen Sie sich einmal, was genau Ihre Lebensbereiche sind. Tragen Sie diese bitte neben die einzelnen Tortenstücke.
- Nun fragen Sie sich bei jedem einzelnen Bereich, wie hoch Ihre Selbstwirksamkeit ist auf einer Skala von 1 bis 10 und tragen Sie das in das Tortendiagramm mit Ihren Lebensbereichen ein.



- Anschließend fragen Sie sich bitte, ob es den einen oder anderen Lebensbereich gibt, bei dem Sie sich eine höhere Selbstwirksamkeit wünschen und tragen Sie den Wert ebenfalls ein – am besten mit einer anderen Farbe oder Markierungsart.
- Abschließend überlegen Sie, wie Sie das realisieren könnten. Was müssten Sie dafür tun? Schreiben Sie das in die nachfolgenden Zeilen. Und denken Sie daran: Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut!



AB 35 /

Selbstwirksame Lebensbereiche

2/3

Lebensbereich

Hier möchte ich von auf kommen, damit ich ...

.....

.....

Dafür wäre es gut, wenn ich ...

.....

.....

Um das zu erreichen, könnte ich noch ...

.....

.....

.....

Lebensbereich

Hier möchte ich von auf kommen, damit ich ...

.....

.....

Dafür wäre es gut, wenn ich ...

.....

.....

Um das zu erreichen, könnte ich noch ...

.....

.....

.....



AB 35 /

Selbstwirksame Lebensbereiche

3/3

Lebensbereich

Hier möchte ich von auf kommen, damit ich ...

.....

.....

Dafür wäre es gut, wenn ich ...

.....

.....

Um das zu erreichen, könnte ich noch ...

.....

.....

.....

Lebensbereich

Hier möchte ich von auf kommen, damit ich ...

.....

.....

Dafür wäre es gut, wenn ich ...

.....

.....

Um das zu erreichen, könnte ich noch ...

.....

.....

.....

AB 36 /

»Mit« oder »ohne«?

1/3

Wir alle kennen das: Manchmal haben wir den Eindruck, dass wir Opfer der Umstände sind und dass wir rein gar nichts dazu beitragen können, dass die Lage besser wird. Das sind Situationen, in denen wir uns so fühlen, als verfügten wir über keinerlei Selbstwirksamkeit. (Doch nur weil wir das so empfinden, bedeutet es ja nicht automatisch, dass es auch so ist ...)

Dann wiederum gibt es Situationen, in denen wir uns stark und voller Handlungsfähigkeit fühlen. Schauen Sie sich diese beiden unterschiedlichen Situationen einmal genauer an.

Situationen »mit« Selbstwirksamkeit

- Überlegen Sie nun bitte, in welchen Situationen Sie sich als sehr selbstwirksam erleben. Denken Sie an das Beispiel mit dem Fahrstuhl und fragen Sie sich, wann Sie das Gefühl haben, dass Sie die »richtigen Knöpfe« drücken.



Situation 1:
In dieser Situation habe ich mich als sehr selbstwirksam empfunden, weil
Das hängt meiner Ansicht nach damit zusammen, dass
Situation 2:
In dieser Situation habe ich mich als sehr selbstwirksam empfunden, weil
Das hängt meiner Ansicht nach damit zusammen, dass
Situation 3:
In dieser Situation habe ich mich als sehr selbstwirksam empfunden, weil
Das hängt meiner Ansicht nach damit zusammen, dass



AB 36 /

»Mit« oder »ohne«?

2/3

Situationen »ohne« Selbstwirksamkeit

- Überlegen Sie nun bitte, in welchen Situationen Sie sich bisher nicht als sehr selbstwirksam erlebt haben. Denken Sie an das Beispiel mit dem Fahrstuhl und fragen Sie sich, wann Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht so wirklich »am Drücker« sind.



Situation 1:

In dieser Situation habe ich mich als nicht sehr selbstwirksam empfunden, weil ...

.....

.....

Das könnte ich aber beim nächsten Mal anders machen, indem ich ...

.....

Situation 2:

In dieser Situation habe ich mich als nicht sehr selbstwirksam empfunden, weil ...

.....

.....

Das könnte ich aber beim nächsten Mal anders machen, indem ich ...

.....

Situation 3:

In dieser Situation habe ich mich als nicht sehr selbstwirksam empfunden, weil ...

.....

.....

Das könnte ich aber beim nächsten Mal anders machen, indem ich ...

.....



AB 36 /

»Mit« oder »ohne«?

3/3

► Nun schätzen Sie sich bitte selbst hinsichtlich Ihres persönlichen Empfindens in puncto Selbstwirksamkeit ein.

Wie wichtig ist Ihnen Selbstwirksamkeit?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diesen Wert habe ich angekreuzt, weil										
Welchen Wert streben Sie für sich persönlich an?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diesen Wert habe ich angekreuzt, weil										

AB 37 /

Machen Sie sich Ihr Bild von Selbstwirksamkeit

1/2



Was verbinden Sie mit dem ersten Foto? Tragen Sie Ihre Gedanken dazu hier ein.

Was verbinden Sie mit dem zweiten Foto? Tragen Sie Ihre Gedanken dazu hier ein.

Inwiefern verbinden Sie das erste Foto mit dem Thema Selbstwirksamkeit?



AB 37 /

Machen Sie sich Ihr Bild von Selbstwirksamkeit

2/2

Was hat das zweite Foto Ihrer Ansicht nach mit dem Thema Selbstwirksamkeit zu tun?

Welches der Fotos verbinden Sie persönlich eher mit dem Thema Selbstwirksamkeit?

Mit welchem Foto können Sie sich eher identifizieren, wenn es um Selbstwirksamkeit in sich selbst geht?

Angenommen, Sie wären Fotograf und hätten die freie Wahl. Welches Motiv hätten Sie in puncto Selbstwirksamkeit ausgewählt? Und warum?
