Erörterung von Dominick zum Thema „Selbstwirksamkeit“

"Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, dass man in der Lage ist, die notwendigen Handlungen zu vollziehen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen."  
– Albert Bandura

Die Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Teil unseres Lebens und sie begleitet uns durch all unsere Lebensabschnitte. Auch während unserer Lehre spielt sie eine zentrale Rolle. Hier im ABU-Unterricht haben wir uns die Selbstwirksamkeit nach dem Model von Albert Bandura, einem kanadischen Psychologen, angeschaut. Das Modell besteht aus 4 „Säulen“: **Positive Erfahrungen sammeln, Vorbilder suchen, Sich ermutigen lassen, Emotionen kontrollieren.** Zudem haben wir uns auch einen Film über ehemalige Profiathleten angeschaut, welche nun das „normale“ Leben meistern müssen.

Um ein professioneller Athlet zu werden bedarf es viel Selbstwirksamkeit, diese Eigenschaft können die Athleten auch noch nach ihrer aktiven Karriere benutzen. Jedoch kann es anfänglich schwer sein aus dieser „Bubble“ auszubrechen. Von aussen betrachtet mag es sich vielleicht komisch anhören, jedoch muss man sich vorstellen, dass man knapp 15-20 Jahre im selben Umfeld verbringt, man oft dieselben Personen sieht und man auch so eine starke Verbindung zum Ganzen aufbaut, umso schwieriger ist es „dieses Leben“ hinter sich zu lassen. Umso wichtiger ist es, dass Athleten die Netzwerke nutzen, welche sie in ihrer aktiven Karriere aufgebaut haben und stets nach vorne schauen. Sie bringen zudem einen besonderen „Drive“ mit, sie sind bereit diesen Extrameter zu gehen, sowas ist auch in der Berufswelt von Nutzen. Durch ihre hohe Selbstwirksamkeit sind Athleten ideal auf die Herausforderungen des „normalen“ Berufslebens vorbereitet.

In meinem persönlichen Leben spielte die Selbstwirksamkeit immer eine wichtige Rolle, es gab jedoch eine Zeit in meiner Jungend, bei der ich einen nicht guten Weg gegangen bin und die Selbstwirksamkeit etwas ausser Augen gelassen habe. Doch genau diese schwierige Zeit hilft mir heute, da ich weiss, dass ich es damals schon geschafft habe und es auch in der Zukunft schaffen werde. In letzter Zeit beschäftige ich mich sehr viel damit, wie ich meine Ziele erreichen kann und ich bin immer sehr froh, wenn ich dem Ganzen nur schon ein kleines Stück näherkomme. Um meine Lehre erfolgreich zu absolvieren, wird es viel von Selbstwirksamkeit brauchen, daran arbeite ich jeden Tag. Ich habe auch großartige Vorbilder wie Cristiano Ronaldo, bei denen man sich viel abschauen kann 😊. Am Ende des Tages sind wir unseres Glücks Schmied, nun liegt es an mir ob ich ein guter Schmied werde.