

Selbstwirksamkeit

Wie zeigt sich Selbstwirksamkeit beim Menschen?



Verfasser: Noel Backhaus

Klasse: Jahrgangsstufe 1

Fach: Pädagogik und Psychologie

Lehrkraft: Frau Lotz

Datum: 12.07.2024

Inhalt

[1. Vorwort 1](#_Toc170908518)

[2. Theorie 2](#_Toc170908519)

[2.1 Überblick 2](#_Toc170908520)

[2.2 Dimensionen 4](#_Toc170908521)

[2.3 Entstehung, Verstärkung und Hemmung von Selbstwirksamkeit 6](#_Toc170908522)

[3. Übertragung 8](#_Toc170908523)

[3.1 Beispiel 8](#_Toc170908524)

[4. Fazit 11](#_Toc170908525)

[5. Quellen 12](#_Toc170908526)

[6. Versicherung 14](#_Toc170908527)

# Vorwort

Selbstwirksamkeit ist ein zentrales Element der sozial-kognitiven Theorie von Albert Bandura (1925 – 2021), einem kanadischen Psychologen. Sie bezeichnet den Zusammenhang, dass eine größere Wahrscheinlichkeit besteht, dass ein Mensch eine Herausforderung bewältigen kann, wenn er selbst glaubt, dass er sie bewältigen kann. Doch wie funktioniert das genau? Und wie kann ich die Selbstwirksamkeit für mich persönlich nutzbar machen? Diesen Fragen möchte ich mich mit meiner Leitfrage „Wie zeigt sich Selbstwirksamkeit beim Menschen?“ stellen. Dabei werde ich darauf eingehen, in welchen Dimensionen Selbstwirksamkeit betrachtet werden kann, wie sie entsteht und wie sie verstärkt bzw. gehemmt werden kann, welche Bedeutung sie für die Persönlichkeitsentwicklung hat und werde die Selbstwirksamkeit an einem Beispiel untersuchen. Mein Beispiel wird ein persönliches Beispiel sein. Denn seit einigen Wochen versuche ich, wieder zu lernen, im Trampolin einen Rückwärtssalto zu machen. Dafür ist ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit notwendig, weil ich mich schon mal beim Rückwärtssalto verletzt habe und nun das kleine Trauma, das ich davon habe, abbauen muss. Im Beispiel werde ich erklären, wie ich die Theorie der Selbstwirksamkeit nutze, um mein Trauma abzubauen und wieder einen Rückwärtssalto machen zu können. Daraus stellt sich auch die Frage, ob Menschen durch die Selbstwirksamkeit vollkommen selbstbestimmt leben können, also ihr Schicksal selbst bestimmen können und sozusagen „ihres eigenen Glückes Schmied“ sind.

# Theorie

## 2.1 Überblick

Selbstwirksamkeit ist die subjektive Überzeugung eines Menschen, in der Zukunft liegende, anspruchsvolle Herausforderungen bewältigen zu können. Allgemeiner gesprochen ist Selbstwirksamkeit der persönliche Glauben eines Menschen, etwas bewirken und sein Leben kontrollieren zu können (vgl. Hobmair 2021, S.154).

Wenn ein Mensch eine hohe Selbstwirksamkeit hat, also glaubt, dass er Aufgaben erfolgreich bewältigen kann, wird er wahrscheinlich höhere Anstrengungen auf sich nehmen, um die Aufgaben zu bewältigen und wird eine höhere Ausdauer bei der Bewältigung der Aufgaben zeigen, als wenn er eine geringe Selbstwirksamkeit hat. Das wird wahrscheinlich eher zum Erfolg führen, als wenn er weniger Anstrengungen auf sich nimmt und weniger Ausdauer zeigt (vgl. Hobmair 2021, S.155).

Bei einer geringen Selbstwirksamkeit ist es umgekehrt, der Mensch wird wahrscheinlich weniger Anstrengungen auf sich nehmen und weniger Ausdauer zeigen und wird deshalb möglicherweise keinen Erfolg haben (vgl. Hobmair 2021, S.155).

Wenn ein Mensch lernen möchte, einen Rückwärtssalto zu machen, braucht derjenige eine hohe Selbstwirksamkeit. Er muss sich also zutrauen, den Rückwärtssalto zu lernen. Denn dann wird er größere Anstrengungen auf sich nehmen, z.B. seine Sprungkraft trainieren oder sein Gewicht reduzieren und wird eine größere Ausdauer beim Üben zeigen, auch wenn es nicht sofort funktioniert. Ausdauer meint in diesem Fall, dass er nicht so schnell aufgibt und auch längere Zeiträume des Übens und des Trainings aushält, auch wenn keine sichtbaren Fortschritte erkennbar sind. Dann wird er wahrscheinlich eher zum Ziel kommen, als wenn er eine geringe Selbstwirksamkeit hat, sich also nicht zutraut, einen Rückwärtssalto zu erlernen, denn dann wird er keine hohen Anstrengungen auf sich nehmen und wird wenig Ausdauer und Geduld zeigen und wird wahrscheinlich schnell aufgeben.

Die Selbstwirksamkeit besteht unter anderem aus der Kompetenzerwartung und der Ergebniserwartung, umfasst aber noch deutlich mehr (vgl. Hobmair 2021, S.154). Die Kompetenzerwartung ist das Vertrauen in die eigenen Handlungskompetenzen, also in die eigenen Fähigkeiten, eine Handlung durchzuführen (vgl. Hobmair 2021, S.152). Die Ergebniserwartung besteht in den tatsächlichen Konsequenzen, die sich eine Person von der Durchführung einer Handlung verspricht (ebenda). In der Selbstwirksamkeit vereinen sich die Begriffe durch die Erwartung, die erforderlichen Handlungen durchführen zu können und dass sie auch zum gewünschten Ergebnis führen.

Wenn ein Mensch Prüfungsangst hat, hat er eine geringe Selbstwirksamkeit in Bezug auf Prüfungen und Lernen. Seine Kompetenzerwartung besagt, dass er nicht erfolgreich lernen kann und seine Ergebniserwartung besagt, dass das erwünschte Ergebnis, eine gute Note, nicht eintreffen wird, auch wenn er lernt. Deshalb hat derjenige eine geringe Selbstwirksamkeit, weil er sich nicht zutraut, die erforderlichen Handlungen, nämlich das Lernen und das Konzentrieren während der Prüfung, durchzuführen und nicht erwartet, dass diese Handlungen zum erwünschten Ergebnis führen, eine gute Note zu bekommen.

Die Selbstwirksamkeit stößt kognitive, motivationale und affektive Prozesse an, wodurch Wissen und Fähigkeiten in Handlungen umgesetzt werden und die Handlung schließlich ausgeführt werden kann (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.11).

## 2.2 Dimensionen

Es gibt drei Dimensionen der Selbstwirksamkeit, durch die sich verschiedene Eigenschaften der Selbstwirksamkeit beschreiben lassen.

Als Erstes ist der Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe entscheidend für die Selbstwirksamkeit. Er hängt von den jeweiligen Fähigkeiten der Person ab, die die Aufgabe ausführt. Wenn eine Aufgabe für eine Person leicht zu lösen ist, dann hat sie einen niedrigen Schwierigkeitsgrad. Wenn ein niedriger Schwierigkeitsgrad besteht, ist keine hohe Selbstwirksamkeit notwendig, weil die Person sich bewusst darüber ist, dass sie die Aufgabe lösen kann. Deshalb können bei Aufgaben, die für die ausführende Person einfach sind, keine Aussagen über die Selbstwirksamkeit der Person getroffen werden. Wenn eine Aufgabe für eine Person jedoch schwierig ist, also ein hoher Schwierigkeitsgrad besteht, ist eine hohe Selbstwirksamkeit notwendig, weil die Person nicht weiß, ob sie die Aufgabe lösen kann und eine hohe Selbstwirksamkeit braucht, um trotzdem überzeugt zu sein, dass sie die Aufgabe lösen kann (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.14).

Wenn jemand, der Prüfungsangst hat, in einer Prüfung nur auf Aufgaben trifft, die für ihn persönlich einfach zu lösen sind, liegt ein niedriger Schwierigkeitsgrad für die Person vor. Dann ist keine hohe Selbstwirksamkeit notwendig, weil die Person sich bewusst darüber ist, dass sie die Aufgaben lösen kann und sie kann die Prüfung trotz Prüfungsangst bewältigen. In diesem Fall können keine Schlussfolgerungen über die Selbstwirksamkeit der Person gezogen werden.

Die zweite Dimension der Selbstwirksamkeit ist ihre Breite oder Allgemeinheit. Die Selbstwirksamkeit kann auf spezifischere oder allgemeinere Anforderungen gerichtet sein (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.14).

Ein Mensch kann z.B. eine hohe Selbstwirksamkeit in Bezug auf Prüfungen im Fach Mathematik haben, aber eine niedrige Selbstwirksamkeit in Bezug auf Prüfungen im Fach Deutsch. Das wären spezifische Selbstwirksamkeitserwartungen. Die Selbstwirksamkeitserwartung bedeutet das Gleiche wie die Selbstwirksamkeit. Wenn jemand Prüfungsangst hat, hat er eher eine geringe Selbstwirksamkeit zu allen Arten von Prüfungen. Das wäre eine allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.14).

Die dritte Dimension der Selbstwirksamkeit ist ihre Stärke oder Gewissheit. Das bedeutet, dass die Selbstwirksamkeit, auch wenn sie hoch ist, mehr oder weniger stark ausgeprägt sein kann. Wenn sie weniger stark ausgeprägt ist, kann sie auch schnell wieder abgebaut werden. Wenn sie dagegen stark ausgeprägt ist, bleibt sie über einen längeren Zeitraum erhalten, auch wenn Misserfolge auftreten (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.15).

Wenn jemand Prüfungsangst hat und schreibt einmal zufällig eine gute Note in einer Klausur, kann derjenige kurzzeitig eine hohe Selbstwirksamkeit entwickeln, zumindest für Prüfungen in diesem Fach. Aber die Selbstwirksamkeit ist nicht so stark ausgeprägt, weil sie nicht auf tatsächlichen Fähigkeiten der Person beruht. Wenn die Person dann in der nächsten Klausur wieder eine schlechte Note schreibt, wird die Selbstwirksamkeit schnell wieder abgebaut.

## 2.3 Entstehung, Verstärkung und Hemmung von Selbstwirksamkeit

Die Selbstwirksamkeit hat vier Quellen, aus denen sie entsteht. Gleichzeitig kann sie über diese Quellen auch verstärkt oder gehemmt werden. Die Quellen sind die verbale Ermutigung, eigene Erfolgserlebnisse, stellvertretende Erfolgserlebnisse und physiologisch-emotionale Quellen (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.18,19).

Die stärksten Quellen sind die eigenen und die stellvertretenden Erfolgserlebnisse. Mit Erfolgserlebnissen sind Situationen gemeint, bei denen eine Person eine Verhaltensweise zeigt und positive Konsequenzen darauf erlebt oder erlebt, dass negative Konsequenzen nicht eintreffen (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.19).

Bei eigenen Erfolgserlebnissen führt die Person eine Verhaltensweise selbst aus und erlebt positive Konsequenzen darauf. Erfolgserlebnisse stärken die Selbstwirksamkeit in Bezug auf das Verhalten, bei dem der Erfolg erlebt wurde, weil sie das Vertrauen der Person erhöhen, das gewünschte Verhalten zu zeigen (vgl. Maddux, James 1995, S.1910,1911). Eine Person wird sich wahrscheinlich eher zutrauen, über einen hohen Zaun zu springen, wenn sie das schon mal erfolgreich gemacht hat. Es kann aber auch Misserfolgserlebnisse geben. Diese hemmen die Selbstwirksamkeit, anstatt sie zu stärken (vgl. Maddux, James 1995, S.1910). Wenn eine Person daran scheitert, über den Zaun zu springen, wird sie es sich in Zukunft weniger zutrauen. Eigene Erfolgserlebnisse können auch schon dadurch stattfinden, dass man Handlungen ausführt, die der gewünschten Handlungsweise nur ähnlich sind, weil die Person schrittweise erfährt, dass sie die Fähigkeiten hat, um die gewünschte Handlung tatsächlich auszuführen (vgl. Lyon, Kieran 2023, 8:20 – 10:20). Beispielsweise könnten ähnliche Handlungen, wenn man über einen hohen Zaun springen will, sein, über einen etwas kleineren Zaun zu springen und die Höhe des Zauns immer weiter zu erhöhen. Diese kleineren Erfolgserlebnisse stärken auch die Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Aufgabe, über den hohen Zaun zu springen, weil sie der eigentlichen Aufgabe sehr ähnlich sind, bis die Selbstwirksamkeit so weit aufgebaut ist, dass die Person tatsächlich über den hohen Zaun springen kann.

Bei stellvertretenden Erfolgserlebnissen beobachtet die Person eine andere Person, welche die Verhaltensweise ausführt und positive Konsequenzen darauf erlebt. Auch die stellvertretenden Erfolgserlebnisse stärken die Selbstwirksamkeit in Bezug auf das beobachtete Verhalten, vorausgesetzt, dass die beobachtete Person der beobachtenden Person in den wesentlichen Merkmalen ähnlich ist (vgl. Maddux, James 1995, S.1911). Wenn eine Person eine andere Person beobachtet, die ähnlich fit wie sie selbst ist, wie sie über einen hohen Zaun springt, wird sie es sich wahrscheinlich auch zutrauen, weil sie einen Vergleich zwischen sich und der anderen Person anstellt und feststellt, dass sie die gleichen Fähigkeiten, also die gleichen Voraussetzungen haben, um über den Zaun zu springen. Auch hier kann es stellvertretende Misserfolgserlebnisse geben. Wenn die Person die andere Person dabei beobachtet, wie sie daran scheitert, über den Zaun zu springen, wird sie es sich selbst auch weniger zutrauen.

Die schwächeren Quellen sind die verbale Ermutigung und physiologisch-emotionale Quellen (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.19).

Bei der verbalen Ermutigung bekommt die Person von anderen Personen die Rückmeldung, dass sie ihr zutrauen, die Aufgabe zu lösen. Dabei muss sich die Rückmeldung aber auf konkrete Fähigkeiten beziehen, welche die Person tatsächlich hat, und darf nicht einfach so in den Raum geworfen werden (vgl. Jaksch, Benjamin, 5:26 – 6:23). Wenn eine Person das erste Mal auf einem Pferd reiten möchte, wäre verbale Ermutigung, dass jemand anderes ihr sagt, dass er ihr zutraut, auf dem Pferd zu reiten, weil sie z.B. gut das Gleichgewicht halten kann. Die verbale Ermutigung bewirkt mehr in Bezug auf die Selbstwirksamkeit, wenn sie von einer Person kommt, die für die erste Person Autorität hat und von ihr anerkannt ist (vgl. Maddux, James 1995, S.1912), im Beispiel könnten das die Eltern bei einem Kind sein. Allerdings ist die Selbstwirksamkeit, die ausschließlich durch verbale Überzeugung aufgebaut wird, nur von geringer Stärke und kann schon nach wenigen Misserfolgen wieder abgebaut werden (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.19).

Physiologisch-emotionale Quellen können sein, dass eine körperliche oder gefühlsmäßige Erregung stattfindet, wie zum Beispiel Aufregung vor einem großen Auftritt, welche auch zusammen mit schwitzigen Händen und einem erhöhten Puls auftritt. Diese körperliche Erregung kann von der Person verschieden interpretiert werden. Sie könnte für die Person bedeuten, dass der Auftritt eine große Chance für sie ist, aber sie könnte auch als Zeichen eines bevorstehenden Scheiterns gedeutet werden. Wenn der körperliche bzw. emotionale Reiz eher als Information über eine Chance gesehen wird, erhöht er die Selbstwirksamkeit, wenn er als Zeichen von Scheitern gesehen wird, schwächt er sie (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.19).

## 2.4 Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung

Die Selbstwirksamkeit kann auch zur Persönlichkeitsentfaltung beitragen. Das geschieht nach Bandura durch einen Transfer von allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartungen auf spezifischere Bereiche (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.21,22). Das kann z.B. bedeuten, dass jemand eine hohe allgemeine Selbstwirksamkeit hat und dadurch auch eine hohe Selbstwirksamkeit in Bezug auf Leistungen im Sport aufbauen kann. Dadurch hat er seine Persönlichkeit weiter entfaltet, weil er nun auch im Sport Erfolge erzielen kann.

# 3. Übertragung

## 3.1 Beispiel

Nun will ich die Selbstwirksamkeit anhand eines Beispiels betrachten. Wie am Anfang bereits erwähnt, habe ich das Beispiel gewählt, dass ich lernen möchte, im Trampolin einen Rückwärtssalto zu machen. Wenn ich im Folgenden von Selbstwirksamkeit spreche, meine ich damit nur die Selbstwirksamkeit in Bezug auf den Rückwärtssalto. Es kann zwar auch eine Generalisierung der Selbstwirksamkeit stattfinden (vgl. Dipl.-Psych. Satow, Lars 1999, S.21), aber darauf werde ich hier nicht weiter eingehen. Der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe ist für mich sehr hoch, da ich aufgrund meiner Erfahrungen Angst davor habe, einen Rückwärtssalto zu machen. Daher ist die Aufgabe gut geeignet, um Aussagen über meine Selbstwirksamkeit in diesem Bereich zu treffen. Und es ist mein Ziel, eine starke Selbstwirksamkeit aufzubauen, die nicht nach ein paar Misserfolgen schon wieder abgebaut wird. Dazu muss ich meine Selbstwirksamkeit vor allem auf eigene Erfolgserlebnisse stützen, die dem Ausführen des Rückwärtssaltos immer ähnlicher werden, bis ich tatsächlich einen Rückwärtssalto ausführen kann.

Die stellvertretenden Erfolgserlebnisse sind eine der wichtigsten Quellen der Selbstwirksamkeit, wie oben schon erklärt. Das habe ich auch erfahren, da die stellvertretenden Erfolgserlebnisse mir überhaupt die Motivation gegeben haben, wieder einen Rückwärtssalto zu lernen. Mein Bruder war nämlich in einer ähnlichen Situation wie ich, er traute sich auch nicht mehr, einen Rückwärtssalto zu machen, nur dass die Angst bei mir durch eine Verletzung bzw. ein Erlebnis hervorgerufen wurde und bei ihm wahrscheinlich dadurch, dass ich ebenfalls ein Modell für ihn war und er die Angst von mir gelernt hat. Irgendwann hat mein Bruder aber diese Angst überwunden und konnte wieder einen Rückwärtssalto im Trampolin machen. Das war ein stellvertretendes Erfolgserlebnis für mich, weil ich weiß, dass ich eigentlich die gleichen motorischen und kognitiven Fähigkeiten wie er habe, einen Rückwärtssalto durchzuführen. Dieses stellvertretende Erfolgserlebnis hat meine Selbstwirksamkeit gestärkt, weil ich dadurch angefangen habe, mir zuzutrauen, auch wieder einen Rückwärtssalto zu lernen.

Auch die verbale Ermutigung spielte eine Rolle, weil mein Bruder mir auch gesagt hat, dass ich wieder einen Rückwärtssalto lernen kann. Allerdings hat er seine Einschätzung nicht auf tatsächliche Fähigkeiten, die ich habe, gegründet, sondern er war der Meinung, dass ich „mich einfach überwinden“ müsste, so wie er es auch gemacht habe. Deshalb war diese verbale Ermutigung nicht sehr hilfreich für meine Selbstwirksamkeit, weil ich glaube, dass zwischen meiner Angst und seiner Angst ein Unterschied bestand, weil sie bei mir durch ein traumatisches Erlebnis hervorgerufen wurde.

Am meisten haben bei mir die eigenen Erfolgserlebnisse bewirkt. Nachdem ich die Motivation aufgebaut hatte, wieder einen Rückwärtssalto zu lernen, habe ich angefangen, kleine Schritte zu unternehmen, um dem Erlernen des Rückwärtssaltos näher zu kommen. Ich habe den Rückwärtssalto zuerst vereinfacht, indem ich mich mit dem Arm hinter mir abgestützt habe und dann rückwärts gesprungen bin. Das war ein Erfolgserlebnis für mich, weil ich vor allem Angst davor hatte, rückwärts über Kopf zu springen. Aber so konnte ich den Sprung in einer relativ sicheren Situation durchführen durch den Arm, mit dem ich mich abstützen konnte und habe so die Erfahrung gemacht, dass ich das tun kann. Das hat meine Selbstwirksamkeit sehr gestärkt. Ein weiteres Erfolgserlebnis war, dass ich einen Schritt weiter gegangen bin und einen Flickflack gelernt habe. Das ist ein Handstandüberschlag rückwärts. Dadurch wurde meine Selbstwirksamkeit ebenfalls gestärkt, weil ich gemerkt habe, dass ich Dinge tun kann, die einem Rückwärtssalto schon ähnlich sind und dass ich schrittweise näher kommen kann, einen Rückwärtssalto zu lernen.

Auch die physiologisch-emotionalen Quellen haben eine Rolle gespielt. Wenn ich versucht habe, einen Rückwärtssalto zu machen, habe ich immer sofort die Angst gespürt, welche sich dadurch deutlich machte, dass ich wie gelähmt war und den Rückwärtssalto nicht ausführen konnte. Auch als ich die Übungen ausgeführt habe, habe ich gespürt, dass ich nervös war, was sich z.B. durch einen erhöhten Puls zeigte. Aber ich habe dann diese Reize anders gedeutet, nämlich nicht mehr als Zeichen, dass ich keinen Rückwärtssalto kann, sondern eher als Information, dass es mir wichtig ist, vorsichtig zu sein und Verletzungen vorzubeugen und habe sie so mehr als Chance begriffen. Dadurch konnte ich die Nervosität auch besser verarbeiten und meine Selbstwirksamkeit wurde verstärkt, weil ich mir nun zugetraut habe, auch mit Nervosität umzugehen, Risiken einzugehen und trotzdem Gefahren vorzubeugen.

Schwierigkeiten, die beim Aufbau der Selbstwirksamkeit aufgetreten sind, waren bei mir Umstände, die es mir erschwert haben, den Prozess fortzusetzen, z.B., dass ich kaum Zeit hatte, im Trampolin zu üben und dass ich manchmal Schmerzen in den Hand- und Fußgelenken hatte. Die zeitlichen Probleme lassen sich nur durch eine beständige Herangehensweise überwinden und ich muss natürlich wissen, wie wichtig es mir wirklich ist, den Rückwärtssalto zu lernen im Vergleich zu anderen Dingen. Wenn ich Schmerzen hatte, musste ich warten, bis sie abgeklungen waren und danach darauf achten, meine Gelenke immer zu lockern und mich aufzuwärmen, um stärkere Verletzungen zu vermeiden.

Bis jetzt habe ich es leider noch nicht geschafft, einen Rückwärtssalto vollständig zu lernen, weil die Angst immer noch vorhanden ist, aber ich bin optimistisch, dass ich es durch die Stärkung der Selbstwirksamkeit schaffen kann, indem ich langsam, geduldig und schrittweise weiter übe, Risiken sorgfältig abwäge und Vorsicht walten lasse.

# Fazit

Selbstwirksamkeit zeigt sich beim Menschen dadurch, dass er Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnt und dadurch Probleme bewältigen und mit schwierigen Situationen umgehen kann, denen er sich vorher nicht gewachsen fühlte. Das funktioniert dadurch, dass man sich bewusst wird, dass man Fähigkeiten hat, von denen man nichts wusste oder dass man sich bewusst wird, dass man diese Fähigkeiten aufbauen kann, wenn man sie nicht hat. Wie ich Selbstwirksamkeit persönlich für mich nutzbar machen kann, habe ich in meinem Beispiel gezeigt, nämlich, dass ich bewusst Selbstwirksamkeit aufbauen kann, wenn ich ein Problem erkannt habe und so der Lösung des Problems näher kommen kann. Dabei beschränkt sich die Selbstwirksamkeit normalerweise auf die Lösung von Problemen, die psychischen Ursprungs sind. Ich kann mit der Selbstwirksamkeit z.B. keine körperlichen Barrieren überwinden, d.h., ich kann nicht wieder sehen lernen, wenn ich blind bin. Deshalb befähigt die Selbstwirksamkeit die Menschen auch nicht, vollkommen selbstbestimmt zu leben. Es kann immer Umstände geben, die sich nicht verändern lassen und darum denke ich auch nicht, dass Menschen ihr Schicksal komplett selbst bestimmen können. Sie können nur einen gewissen Einfluss auf Umstände nehmen, wenn die Umstände durch ihr eigenes Verhalten und ihre Einstellungen bedingt sind oder sich davon beeinflussen lassen. Und auch wenn sie die Umstände nicht verändern können, können sie durch Selbstwirksamkeit lernen, damit umzugehen und sich auf die Dinge zu konzentrieren, die sie können, anstatt sich auf die Dinge zu konzentrieren, die sie nicht können. Insofern könnte man sagen, dass Menschen „ihres eigenen Glückes Schmied“ sind.

# Quellen

Printquellen:

Maddux, James: Self-efficacy, adaption, and adjustment. Theory, research, and application, New York 1995.

Internetdokumente:

Dipl.-Psych. Satow, Lars: „Klassenklima und Selbstwirksamkeitsentwicklung“ (1999), online unter:

<https://refu-bium.fuberlin.de/bitstream/handle/fub188/11809/02_kap2.pdf?sequence=4> , (zuletzt aufgerufen am 21.05.2024).

Spektrum: „Selbstwirksamkeit“ (2000), online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwirksamkeit/14009>, (zuletzt aufge-rufen am 21.05.2024).

Spektrum: „Selbstwirksamkeitserwartung“ (2000), online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwirksamkeitserwartung/14011>, (zuletzt aufgerufen am 21.05.2024).

Qik Online Akademie: „Was ist eigentlich Selbstwirksamkeit?!“ (2020), online unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=eYiJ6UbTs_U>, (zuletzt aufgerufen am 21.05.2024).

Lyon, Kieran: „Bandura's "Self-Efficacy: The Exercise of Control" - book summary“ (2023), online unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=woax1A29eqQ&t=121s>, (zuletzt aufgerufen am 20.05.2024).

Benjamin Jaksch: „Selbstwirksamkeitserwartung nach A. Bandura an einem einfachen Beispiel erklärt.“ (2021), online unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=8CSxDohdDBM>, (zuletzt aufgerufen am 20.05.2024).

Simone Salas: „Selbstwirksamkeitserwartung nach Albert Bandura“ (2017), online unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=8C5IZPlnvNg>, (zuletzt aufgerufen am 20.05.2024).

# Versicherung

Ich erkläre, dass ich die Arbeit selbstständig angefertigt und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken, auch elektronischen Medien, entnommen sind, sind von mir durch Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht. Dies gilt auch für Zeichnungen, Skizzen, Bilder und andere visuelle Darstellungen.

Römerberg, 03.07.2024,



(2990 Wörter)