

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

März 2019



# Selbstwirksamkeit

Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende  
der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit  
und Lebenskompetenzen

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Gesundheitsförderung Schweiz

### **Autorenschaft**

Autorinnen:

Irene Abderhalden und Kerstin Jüngling, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW),  
Institut für Gesundheitswissenschaften, BSc Gesundheitsförderung und Prävention

Mit Unterstützung von Nadja Beeler, ZHAW, Institut für Gesundheitswissenschaften, BSc Gesundheits-  
förderung und Prävention

Mitautorin:

Cornelia Waser, Gesundheitsförderung Schweiz

Redaktion:

Christa Rudolf von Rohr, Gesundheitsförderung Schweiz

### **Fotonachweis**

Fotos S. 8 und 15: © Gesundheitsförderung Schweiz, Peter Tillessen

Titelbild und Fotos S. 4 und 10: © Adobe Stock

Fotos S. 12 und 14: © iStock

### **Auskünfte/Informationen**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,  
office.bern@promotionsante.ch, [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### **Bestellnummer**

02.0271.DE 03.2019

### **Download PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, März 2019

## Teil 1: Grundlagen

## 2 Definition von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen

### 2.1 Das Konzept der Selbstwirksamkeit

Das Konzept der individuellen Selbstwirksamkeit, massgeblich geprägt durch den Psychologen Albert Bandura (Bandura 1978) (s. Kapitel 3), hat im Gesundheitsbereich eine grosse Bedeutung erlangt.

**Selbstwirksamkeit** beschreibt die subjektive Überzeugung, gewünschte Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich bewältigen zu können (Brinkmann 2014). Selbstwirksame Menschen sehen schwierige Aufgaben eher als Herausforderungen, die gemeistert werden können, und weniger als Bedrohungen, die gemieden werden sollten. Ob eine Person eine anspruchsvolle Aufgabe anpackt oder nicht, hängt also nicht ausschliesslich mit ihren Fähigkeiten zusammen, sondern vor allem damit, wie sie ihr Können einschätzt (vgl. Abbildung 1).

**Die subjektive Erwartungshaltung** beeinflusst, wie ein Individuum an Situationen und Aufgaben herangeht. Erwartet eine Person, eine bestimmte Aufgabe lösen zu können, wird sie alle ihre Möglichkeiten und Kompetenzen dazu nutzen. Diese Erwartungshaltung erhöht die Wahrscheinlichkeit, die Aufgabe

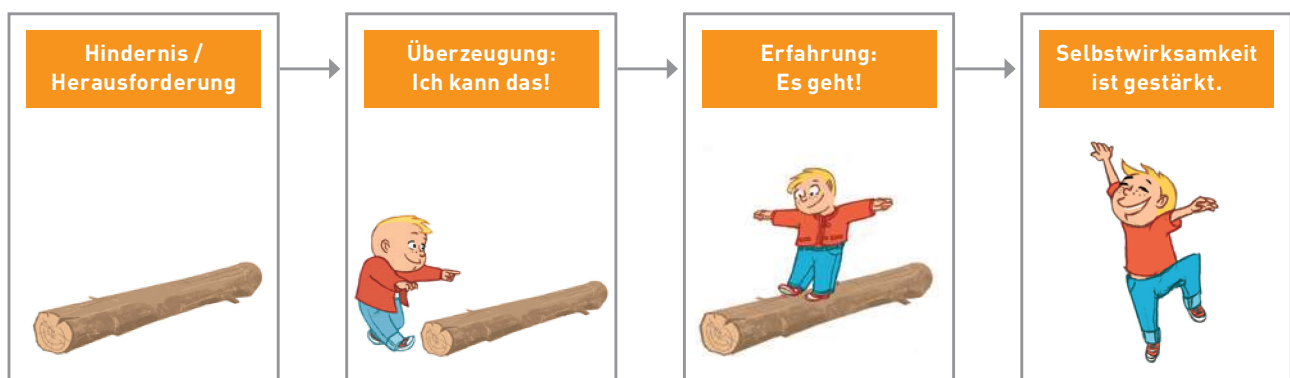
erfolgreich zu bewältigen. Die Einstellung, etwas nicht zu schaffen, führt hingegen dazu, dass die Person die Herausforderung mutlos angeht, was die Wahrscheinlichkeit eines Misserfolgs erhöht.

Diese beherzte Herangehensweise von «ich kann das» stärkt das eigene **Selbstwirksamkeitserleben** (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 54). Weil diese Erwartungshaltung so zentral ist, wird häufig auch von Selbstwirksamkeitserwartung gesprochen. Hält sich beispielsweise eine Schülerin für kompetent, ein Referat erfolgreich zu halten, und bereitet sie sich gut darauf vor, weil sie überzeugt ist, dass sich dies auszahlen wird, wird sie entsprechend selbstbewusst auftreten. Dies wiederum wird einen Erfolg wahrscheinlicher machen, der sie abermals in ihrem Selbstwirksamkeitserleben bestärkt.

**Eine niedrige Selbstwirksamkeit** hingegen kann dazu führen, dass Personen eine angstmachende Situation meiden. Als Folge davon kann ihre Selbstwirksamkeit weiter abnehmen, was auch ihr Durchhaltevermögen und die Wahrscheinlichkeit, Herausforderungen zukünftig aktiv anzugehen, weiter senkt.

ABBILDUNG 1

#### Konzept der Selbstwirksamkeit



## Teil 1: Grundlagen

# 3 Entstehung der Selbstwirksamkeit

Nach Bandura (1997) lassen sich vier Faktoren unterscheiden, welche die Selbstwirksamkeit aufbauen. Diese werden nachfolgend in absteigender Wichtigkeit beschrieben (vgl. Abbildung 3). Es wird deutlich, dass das Selbstwirksamkeitserleben am stärksten durch eigene Erfahrungen sowie durch Beobachtung von Verhaltensmodellen gelernt wird. Die Selbstwirksamkeit kann gestärkt werden durch:

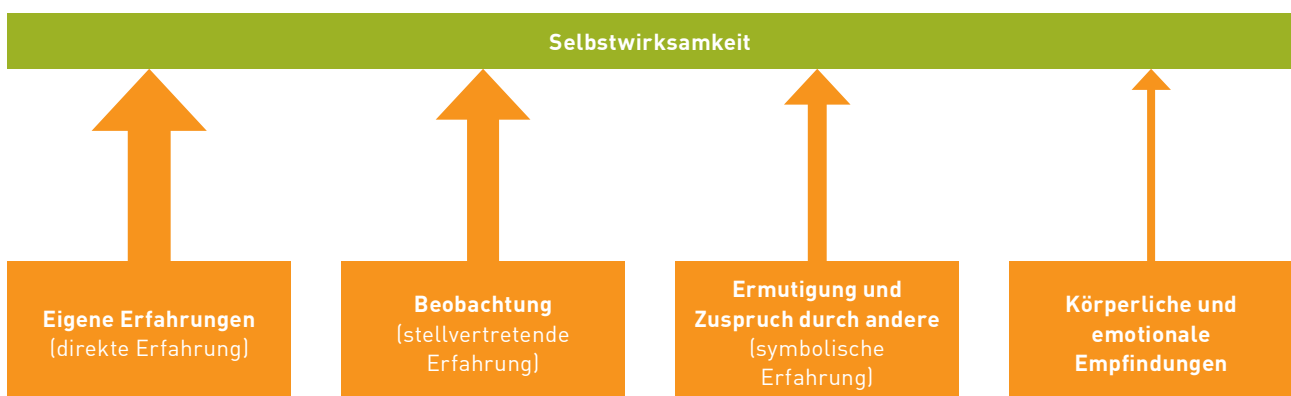
- 1. Eigene Erfahrungen (direkte Erfahrung):** Den wichtigsten Einfluss auf die Entwicklung unserer Selbstwirksamkeit hat die persönliche Erfahrung, eine Herausforderung durch eigene Anstrengung bewältigt zu haben. Diese Erfahrung bewirkt, dass wir uns auch in Zukunft für fähig halten, schwierige Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen.
- 2. Beobachtung (stellvertretende Erfahrung):** Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten steigert sich, wenn wir eine Person beobachten, die in einer vergleichbaren Situation durch eigene Anstrengung eine schwierige Aufgabe bewältigt. Dies gilt besonders dann, wenn uns die beobachteten Personen ähnlich sind.

**3. Ermutigung und Zuspruch durch andere (symbolische Erfahrung):** Zuspruch von anderen im Sinne von «Du schaffst das!» stärkt ebenfalls das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dabei ist wichtig, dass der Zuspruch von Menschen kommt, die wir als glaubwürdig einschätzen.

**4. Körperliche und emotionale Empfindungen:** Der emotionale Erregungszustand und die damit verbundenen körperlichen Empfindungen wie beispielsweise Herzklopfen oder Hände zittern wirken sich darauf aus, wie wir eine Situation beurteilen und sie bewältigen. Positive Gefühle treiben uns an und fördern unsere Selbstwirksamkeit. Negative Gefühle hingegen hemmen uns und lassen uns denken, die Aufgabe nicht meistern zu können.

ABBILDUNG 3

Faktoren, welche den Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen – je stärker der Pfeil, desto grösser der Einfluss



Eigene Darstellung in Anlehnung an Brinkmann 2014, 81

## Teil 2: Handlungsempfehlungen

# 5 Förderung der Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen in der Kindheit und Jugend

In der frühen Kindheit werden die grundlegenden Lebenskompetenzen und die Selbstwirksamkeit gebildet. Diese Kompetenzen sind jedoch in allen Lebensphasen ausbau- und erweiterbar.

Insbesondere bei der Bewältigung von Übergängen oder bei kritischen Lebensereignissen ist es zentral, dass Menschen von der eigenen Wirksamkeit in Bezug auf neue Rollen, Anforderungen oder Lebenssituationen überzeugt sind. **Die Selbstwirksamkeit wird als überdauernde, aber veränderbare Persönlichkeitsvariable verstanden.** Sie über die gesamte Lebensspanne zu fördern, beeinflusst die Gesundheit positiv (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 76).

Fachpersonen in sämtlichen Settings mit unterschiedlichen Alters- und Zielgruppen sollten daher Menschen in der Entwicklung ihrer Selbstwirksamkeit und somit ihrer psychischen Gesundheit wirkungsvoll unterstützen. Insbesondere sollten sie auf vulnerable Menschen mit weniger Ressourcen und Spielraum fokussieren.

Nachfolgend werden Projektbeispiele aus verschiedenen Settings beleuchtet, in denen Lebenskompetenzen im Allgemeinen und die Selbstwirksamkeit im Besonderen positiv beeinflusst werden können. Der Schwerpunkt liegt auf den besonders sensiblen Lebensphasen Kleinkindalter, Kindheit und Jugend. Die Projektbeispiele basieren explizit oder implizit auf mindestens einer der vier Grundlagen der Selbstwirksamkeitsentstehung (vgl. Abbildung 3). Einige Projekte liegen in der Verantwortung anderer Politikbereiche, können aber von den kantonalen Aktionsprogrammen angestossen oder mitunterstützt werden.

## 5.1 Das Kleinkindalter

Kinder erwerben ihr Selbstbild durch Experimentieren und Ausprobieren sowie durch die Konsequenzen ihres Tuns. Ebenso spielt die Rückmeldung, die das Kind von seiner Umwelt bekommt, eine bedeutende Rolle. In den ersten Lebensjahren ist es besonders wichtig, dass Kinder sogenannte «Urheberschaftserfahrungen» machen können (vgl. Stern 1992, Dornes 2009 in: Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 54). Erlebt das Kind, dass ihm etwas zugebraut wird, erhält es die nötige Sicherheit und Motivation, sich herausfordernden Aufgaben und vielfältigen Anforderungen der unterschiedlichen Entwicklungsphasen zu stellen (Müller 2012). Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, Kindern so viel Selbstständigkeit und Erfahrungsraum wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig zu geben.

Die frühe Kindheit hat eine zentrale Bedeutung für die Entwicklung der Selbstwirksamkeit und wichtiger Lebenskompetenzen, wie beispielsweise Selbstwahrnehmung, Gefühlsregulation oder Problemlösefähigkeit. Daher ist es naheliegend, in dieser Lebensspanne hilfreiche und förderliche Entwicklungsbedingungen für Kinder zu schaffen (BAG 2018). Kinder müssen sich geborgen und von ihren Bezugspersonen unterstützt fühlen. Ebenso wichtig ist, dass Kinder in Interaktion mit ihrer Umwelt lernen, altersgerechte Herausforderungen zu bewältigen. Die Familie ist dafür der erste und zentrale Ort. Lebenskompetenz- und Selbstwirksamkeitsförderung in der frühen Kindheit bedeutet also, einerseits Eltern sowie weitere Bezugspersonen und andererseits professionelle Erziehende für die Bedürfnisse von Kindern zu sensibilisieren und sie zu befähigen, förderliche Massnahmen umzusetzen. Für diese Sensibilisierung steht unter anderem das Dokument [«Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit»](#), das im Rahmen des Vernetzungsprojektes Miapas erstellt wurde, unterstützend zur Verfügung.



### 5.1.2 Setting ausserfamiliäre Betreuung

Pädagogische Fach- und Bezugspersonen können Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit unter anderem fördern, indem sie sie nach eigenen Wegen und selbstständigen Lösungen suchen lassen (z.B. in Konfliktsituationen) (Rönnau-Böse & Fröhlich Gildhoff 2015, 92). Es empfiehlt sich, der Selbsteinschätzung der Kinder zu vertrauen und mit ihnen auszuhandeln, in welchen Bereichen sie Verantwortung übernehmen und selbstständig handeln möchten.

#### Wichtige Elemente

- **Auf die individuellen Lernfortschritte fokussieren:** Fachleute der ausserfamiliären Betreuung sollen auf die Stärken und Ressourcen der Kinder fokussieren (z.B. mit Hilfe eines Stärkebuchs) und Rückmeldungen zu Erfolgen und Misserfolgen der individuellen Lernfortschritte machen statt zur absoluten Leistung.
- **Kinder altersgerecht fördern und fordern:** Fachleute sollen Kindern altersgerechte Herausforderungen und Aufgaben bieten, sie bei Entscheidungen aktiv einbeziehen (z.B. was beim nächsten Kochtag in der Kita gekocht werden soll) und sie Verantwortung für Aufgaben übernehmen lassen (z.B. Tisch decken).

Zentral ist, dass nicht nur bei den Mitarbeitenden, sondern auch bei den Rahmenbedingungen angesetzt wird: Eine anregende Umgebung motiviert die Kinder, spielerisch die Welt zu erkunden und sich dadurch (als selbstwirksam) wahrzunehmen.

#### Projektbeispiele

Umfassende Politik der frühen Kindheit

- [Primokiz 2](#)

Professionalisierung und Qualitätsentwicklung

- [Bildungs- und Lerngeschichten im Kita-Alltag](#)

Gezielte Angebote für Kitas

- [Starke Kinder – früh gestärkt](#)
- [Tina und Toni](#)

## 5.2 Das Kinder- und Jugendalter

Die Unterstützung von Selbstwirksamkeitserfahrungen ist auch im Schul- und Jugendalter bedeutsam. So können z.B. die in der Pubertät erlebten wenig beeinflussbaren körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen die Jugendlichen in ihrem Selbstwirksamkeitserleben stark herausfordern. Die Emotionen sind auf Berg- und Talfahrt, und die Körperformen verändern sich sprunghaft. Das kann die Erwartung dämpfen, sein Wohlbefinden beeinflussen zu können. Jugendliche brauchen hier Unterstützung für Selbstwirksamkeitserfahrungen durch gesunde Verhaltensweisen.

Der achtsame Umgang mit Psyche und Körper beispielsweise fördert die Selbstwirksamkeit: Jugendliche, die eine breite Palette an Strategien haben, um abzuschalten und Energie zu schöpfen, fühlen sich wohler in ihrer Haut. Jugendliche, die keine Idee haben, wie sie den Herausforderungen der Pubertät begegnen sollen, fühlen sich hilfloser.

Extreme Verhaltensweisen wie einseitige Ernährung, Diäten, übermässiger Sport oder die Einnahme von Beruhigungs- und Suchtmitteln können kurzfristig zu Selbstwirksamkeitserleben führen, sind aber sehr problematisch oder gar gesundheitsschädigend. Diese Verhaltensweisen werden verstärkt durch Normen, die die Medien und die Industrie vermitteln und die auch in manchen Peergruppen und Familien vorgelebt werden: Abfällige Bemerkungen über das Äussere und Bilder von ungesunden Schönheitsidealen beeinflussen das Körperbild der Jugendlichen und bestärken sie im problematischen Verhalten. Die Normen rund um den Konsum von Alkohol und Tabak als cooles, spannendes Freizeitvergnügen verharmlosen den Substanzkonsum. Hier greifen spezifische Präventionsmassnahmen, die Jugendliche zu diesen risikoreichen Verhaltensweisen sowie irreführenden Normen sensibilisieren und gemeinsam mit ihnen über mögliche Alternativen nachdenken.

### 5.2.1 Setting Schule und Berufsschule

Das Setting Schule spielt bei der Förderung der Selbstwirksamkeit und der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen eine zentrale Rolle. Die schulischen Strukturen, d.h. der frühe Selektionsdruck, die auf Fehlervermeidung ausgerichteten Prüfungen, der isolierte Fächerunterricht, die teilweise grossen Schulklassen usw., behindern aller-