

1. SELBSTWIRKSAMKEITS-CHECK -

Wie ausgeprägt ist dein Selbstwirksamkeitserleben?

Bitte bewerte die folgenden Aussagen danach, wie sehr diese auf dich zutreffen. Sei dabei ehrlich zu dir und versuche möglichst spontan zu antworten!

Vergebe hierfür je nach Einschätzung folgende Punktzahlen:

- 1 – „trifft voll und ganz zu“
- 2 – „eher ja“
- 3 – „geht so/ kommt darauf an“
- 4 – „eher nein“
- 5 – „trifft überhaupt nicht zu“

Rechne die Punkte, die du in den einzelnen Aussagen erzielen konntest, zu einem Gesamtscore zusammen - deine selbsteingeschätzte erlebte Selbstwirksamkeit ist umso höher ausgeprägt je niedriger dein Gesamtscore ausfällt.

Beachte! Es geht nicht darum, dass du ein möglichst „gutes“ Idealergebnis vorweisen kannst – für deinen Weg zu mehr Selbstwirksamkeit und Selbstmotivation ist es zunächst nur grundlegend, dass du dich besser kennenlernst, da dies die Basis für deinen persönlichen Wachstum darstellt.

Checkliste

	Punktzahl
1. In schwierigen Situationen kann ich mich auf mich verlassen.	
2. Herausforderungen kann ich aus eigener Kraft bewältigen.	
3. Ich vertraue auf meine Stärken und Fähigkeiten.	
4. Bei Problemen und Schwierigkeiten finde ich Lösungen oder habe ich Ideen, wie ich damit umgehen kann.	
5. Auch wenn ich Probleme habe, erlebe ich Sinnhaftigkeit im Leben.	
6. Ich weiß, dass Krisen endlich sind und ich hindurchkomme.	
7. Wenn etwas nicht klappt, lerne ich daraus.	
8. Ich glaube daran, dass ich die Anforderungen des Lebens bewältigen kann, wenn ich mich bemühe.	
9. Ich kann unterscheiden, wo ich etwas bewirken kann und wo meine Grenzen sind.	
10. Für meine Ziele und meine Bedürfnisse setze ich mich ein.	
Gesamtscore	

2. GLAUBE AN DICH! - Was macht dich stark?

Um deinen Glauben an deine Fähigkeiten zu erhöhen, möchten wir dir dabei helfen deine Stärken herauszufinden. Auf diesen kannst du in Zukunft deine Wirksamkeitsüberzeugungen aufbauen. Vergesse jedoch nicht: jeder Mensch besitzt auch Schwächen – lerne also diese zu akzeptieren und an deine Stärken zu glauben!

Nimm dir nun die Zeit folgende Fragen zu reflektieren.

Stärken-Reflexion

1. Welche deiner Stärken und Fähigkeiten hast du heute einsetzen können?
2. Was hast du in letzter Zeit aus eigener Kraft gestaltet, gelöst oder bewältigt?
3. Wofür hast du heute oder in letzten Tagen Lob und Anerkennung bekommen?
4. Was gelingt dir zurzeit – trotz aller alltäglichen Schwierigkeiten?

5. Wie fühlst du dich, wenn du das alles als unwichtig oder bedeutungslos ansiehst?

6. Wie fühlst du dich, wie reagiert dein Körper, wenn du daran glaubst, es ernst nimmst, dich darüber freust, darin deine eigene Wirksamkeit erkennst?

3. „Hello & Goodbye!“ – Lerne deinen inneren Kritiker kennen

Jeder von uns kennt das vermutlich: In einem Moment sind wir motiviert eine bestimmte Aufgabe anzugehen, doch im nächsten Moment werden wir von eigenen Selbstzweifeln überrollt die uns lähmen und Kraft rauben. Um dich von diesen negativen Stimmen in Zukunft zu distanzieren und den Fokus auf die eigene Wirksamkeitskraft zu verlagern, kann es helfen die Visualisierungs- und Vorstellungskraft zu nutzen.

Gebe deinem inneren Kritiker mit dem folgenden Steckbrief eine Gestalt – begrüße ihn also mit offenen Armen, lerne ihn kennen und kehre ihm ganz bewusst in Momenten, in denen er versucht dich zu schwächen, den Rücken zu!

Steckbrief deines inneren Kritikers

NAME:

So sieht er aus:	
Geschlecht:	
Alter:	
Seine Lieblingssätze:	
Meldet sich immer, wenn ...	
Er bringt mich dazu, dass ich ...	

An folgenden Merkmalen ist er zu erkennen:

- Körperliche Empfindungen:

- Gefühl/ Stimmung:

- Gedanken/ Zweifel:

- Verhalten:

Für diese Grundbedürfnisse kämpft er heimlich:

- Schutz/ Sicherheit

- Materielle Sicherheit

- Zugehörigkeit/Geborgenheit

- Anerkennung / Akzeptanz/
Verständnis/Liebe

- Halt/ Kontrolle/ Struktur

Seine positive Absicht ist, dass ich ...

Er war bisher gut dafür, dass ich ...

--	--

Quelle: Barouti, I. (2020). *Selbstwirksamkeit aufbauen*. Freiburg, Deutschland: Haufe Lexware GmbH.