

Mit Zuversicht zum Ziel

Frage: «Ich habe das Gefühl, die Kontrolle über die Ereignisse in meinem Leben nicht selbst in der Hand zu haben. Beruflich wäre ich gerne erfolgreicher, doch allzu oft stehe ich mir selbst im Weg und zweifle an mir. Wie schaffe ich es, mehr Selbstwirksamkeit zu entfalten?»

Antwort: Unser Denken und Handeln wird bestimmt von unseren persönlichen Überzeugungen. Ist man sich sicher, eine Herausforderung erfolgreich meistern zu können, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich Erfolg zu haben. Die nötige Portion Zuversicht spielt eine wichtige Rolle, um in schwierigen Situationen zu bestehen. Nur wer dem Gegenwind trotzt und sich nicht aufgibt, hat die Chance, gestärkt in die Zukunft zu gehen. Positive Einstellungen und Erfolgserlebnisse fördern die Motivation, neue und schwierige Aufgaben anzugehen, ohne dabei sofort aufzugeben. In der Auseinandersetzung mit alltäglichen Umwelтанforderungen stellen unsere Selbstwirksamkeitserwartungen eine wichtige persönliche Ressource dar. Wenn wir schwierige Dinge zu bewältigen haben, müssen wir die an uns gestellten Anforderungen mit unseren Kompetenzen abwägen, um effektiv handeln zu können. Der Psychologe Bandura zeigte auf, dass selbstwirksame Menschen besser mit Stress umgehen können, mehr leisten und überdies gesünder sind als andere.

Selbstwirksamkeit: Das Konzept der Selbstwirksamkeit wurde von Bandura in den 1980er Jahren formuliert. Es beschreibt die persönliche Einschätzung der eigenen Kompetenz, mit Schwierigkeiten und Hindernissen im täglichen Leben zurechtzukommen und sich der Wirkung seines Handelns auf die Umwelt bewusst zu sein. Selbstwirksamkeitserwartung wird deshalb auch mit Kompetenzerwartung gleichgesetzt. Das Gefühl der subjektiven Kompetenz beeinflusst unsere Wahrnehmung, unser Wertesystem, unsere Motivation und Leistung. Wir fühlen uns selbstwirksam und somit kompetent, weil wir angemessene Leistung erbringen, uns mit anderen vergleichen, Wertschätzung anderer erfahren und dadurch mit der eigenen Leistung zufrieden sind.

Training: Jeder Mensch ist selbstwirksam, allein die Ausprägung variiert. Die Selbstwirksamkeit kann durch ein sogenanntes Selbstwirksamkeitstraining verstärkt werden. Dabei geht es zu Anfang darum, sich bewusst zu machen, was man im bisherigen Leben alles bewirkt hat und was man in Zukunft alles bewirken kann. Im Coaching wird beispielsweise mithilfe verschiedener Rollenspielen die persönliche Wirkung auf die Umwelt visualisiert und der Erfolg durch einen Feedback-Prozess sichtbar gemacht. Dabei kann es hilfreich sein, wirksame Ziele zu formulieren und zu setzen, die verbindlich und realistisch sind. Mit jedem Ziel, das man bewusst erreicht, steigt die persönliche Überzeugung selbstwirksam zu sein.

Leitsätze: Die folgenden fünf Leitsätze können Ihnen helfen, mehr Selbstwirksamkeit zu entfalten:

- > Wenn sich Widerstände auftun, finde ich stets Mittel und Wege, mich durchzusetzen.
- > Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele auch zu verwirklichen.
- > In unerwarteten Situationen weiss ich immer, wie ich mich verhalten soll.
- > Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.
- > Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden und es aus eigener Kraft meistern.

Michael F. Gschwind, Psychologe FSP, unterstützt als Laufbahnberater und Coach Personen in beruflichen Veränderungsprozessen.

> www.mfgschwind.ch