

## Selbstwirksamkeit

– Wie sehr vertrauen Sie sich selbst, ein Ziel zu erreichen?

Welche Überzeugung haben Sie über sich und Ihre Wirksamkeit? Diese Frage ist sehr nützlich, wenn es um Ihren Erfolg und Ihre Zufriedenheit geht. Erst ein paar Worte zu dem Begriff: Mit Selbstwirksamkeit wird die Überzeugung eines Menschen gemeint, aus eigener Kraft eine schwierige Situation erfolgreich zu bewältigen. Wichtig ist an dieser Stelle die eigene Überzeugung. Wie schätze ich mich selbst ein? Traue ich mir zu, diese herausfordernde Aufgabe zu bewältigen. Dabei geht es nicht darum, was die Anderen sagen oder denken. Es geht um meine Haltung zu mir selbst. Sie ist an dieser Stelle von besonderer Bedeutung. Sie entscheidet, wie ich an eine Aufgabe herangehe: Gehe ich motiviert auf die Aufgabe zu und bin sicher erfolgreich zu sein, oder zumindest aus der Erfahrung zu lernen (growth mindset)? Oder vermute ich zu scheitern, einen Fehler zu machen und mich womöglich vor anderen zu blamieren (fixed mindset)? Meine Haltung ist ein wichtiger Faktor für den Erfolg. (Literaturtipp: Carol Dweck: Mindset) Um mit Selbstvertrauen an die Aufgabe heran zu

gehen, sollte ich mir meiner Stärken und Fähigkeiten bewusst sein und wissen, dass ich sie bereits in anderen Situationen mit einem guten Ergebnis eingesetzt habe.

Aus meiner Erfahrung als Coach, ist das der Knackpunkt. Auf die Frage nach ihren Stärken habe ich im Coaching häufig gehört: „Über meine Schwächen kann ich Ihnen eine Menge sagen, zu meinen Stärken fällt mir nichts ein“. Diese Menschen schauen sehr kritisch auf sich und haben gleichzeitig einen unheimlich hohen Anspruch an sich



selbst. Sie glauben oft, dass Intelligenz und Talent angeboren sind und sie davon einfach nicht so viel mitbekommen haben. Andere Personen dagegen, haben eine eher wachstumsorientierte Haltung. Sie sind der Meinung, dass man seine Intelligenz und Fähigkeiten durch Herausforderungen und Erfahrungen, trainieren kann. Sie zeichnet ein gesunder Umgang mit Fehlern aus. Sie wissen, dass sie aus Fehlern lernen können.

Wenn Sie nun angeregt sind und sich mit Ihrer Selbstwirksamkeit

beschäftigen wollen, ist der erste Schritt zu überlegen, was ist mein Ziel. Was will ich erreichen? Im nächsten Schritt geht es darum zu überlegen und zu planen, welche meiner Fähigkeiten unterstützen mich dabei und wie will ich konkret vorgehen. Nun geht es darum mit **Disziplin** den Plan zu verfolgen und am Ende das Ergebnis zu analysieren.

Ein entscheidender Schritt kommt zum Schluss: Wie verbuche ich mein Ergebnis? Ist es für mich ein Erfolg oder ein Misserfolg. Kann ich sehen, dass ich mein Ziel zwar nicht erreicht habe, mich aber angestrengt habe und nur den falschen Weg gewählt. In diesem Fall kann ich motiviert einen 2. Versuch starten. Wenn ich hingegen der Meinung bin gescheitert zu sein und nur einen Beleg dafür bekommen zu haben, dass ich unfähig bin, werden ich demotiviert die Finger davon lassen.

### Auf einen Blick:

1. Was ist mein Ziel?
2. Fähigkeiten, die mich unterstützen und Vorgehen planen.
3. Plan verfolgen und Ergebnis analysieren
4. Wie versuche ich das Ergebnis?

Wie ist es bei Ihnen? Möchten Sie sich mit Ihrer Selbstwirksamkeit beschäftigen?

**Gern unterstütze ich Sie bei der Stärkung Ihrer Selbstwirksamkeit.**

**Petra Speckmann**