

# Lösungsparkour

## SELBSTWIRKSAMKEIT

### Sozial-kognitive Lerntheorie von Albert Bandura

Die Lerntheorie betont, dass Menschen durch Beobachtung und Nachahmung von Modellen lernen, wobei Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Motivation eine zentrale Rolle spielen. Ein wichtiger Bestandteil ist das Konzept der Selbstwirksamkeit – der Glaube an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

### Erfolgserwartung vs. Selbstwirksamkeitserwartung

Wie sehr glaubst du, dass sich dadurch etwas verändern lässt? (Erfolgserwartung; EE)

Wie sehr traust du dir zu, die notwendigen Schritte zu tun? (Selbstwirksamkeit; SWE)

#### Erfolgserwartung

= Glaube daran, dass eine Handlung auch zum gewünschten Ergebnis führt.

«Wenn ich das tue, bringt es auch etwas.»

- Bezieht sich auf die Konsequenz einer Handlung
- Ist ergebnisbezogen

Beispiel: „Wenn ich einen Entzug mache, werde ich wieder arbeitsfähig sein.“

#### Selbstwirksamkeitserwartung

= Glaube daran, dass ich eine Handlung ausführen kann.

«Ich traue mir zu, dies zu tun.»

- Bezieht sich auf die eigene Kompetenz
- Ist handlungsbezogen

Beispiel: „Ich kann den Entzug schaffen.“

### 4 Wege zur Förderung von Selbstwirksamkeit

- **Erfolgserlebnisse**
- **Stellvertretende Erfahrung**
- **Ermutigung durch andere**
- **Körperliche und emotionale Verfassung**



# Lösungsparkour

## SELBSTWIRKSAMKEIT

### **Erfolgsenerlebnisse**

„Ich habe es schon einmal geschafft – also kann ich es wieder schaffen.“

Entscheidend ist dabei nicht Perfektion, sondern die Erfahrung, Schwierigkeiten aus eigener Kraft bewältigt zu haben.

Anwendung in der Praxis:

- Patient:in erinnert sich an frühere Erfolge – auch kleine!
- Fokus auf Eigenanteil: „Was genau haben Sie getan, damit das gelungen ist?“
- Generalisierungsfragen: „Was davon könnten Sie heute wieder aktivieren?“

*Tool-Vorschlag*

„Ressourcen-Timeline“: Erfolge rückblickend verorten und analysieren

### **Stellvertretende Erfahrung**

„Wenn andere es schaffen, kann ich es vielleicht auch.“

Beobachtungen von Menschen in ähnlichen Situationen, die erfolgreich handeln, fördern den Glauben an die eigene Fähigkeit, Vergleichbares zu leisten. Ist besonders wirksam, wenn es identifikationsfähige Modelle sind (z. B. Mitpatient:innen, Gleichaltrige, Kolleg:innen).

Anwendung in der Praxis

- Modelllernen gezielt einsetzen: Erfolgsgeschichten teilen lassen
- Peergroup-Erfahrung oder Selbsthilfegruppen nutzen
- Fragen wie: „Kennen Sie jemanden, der das geschafft hat? Wie hat er/sie das geschafft? Was könnten Sie abschauen?“

*Tool-Vorschlag*

Erfolgsgeschichten anderer Personen in Gespräche einfließen lassen

„Erfolgreiche“ Patient:innen erzählen lassen



# Lösungsparkour

## SELBSTWIRKSAMKEIT

### **Ermutigung durch andere**

„Wenn andere an mich glauben, fällt es mir leichter, auch an mich zu glauben.“

Positive Rückmeldungen, motivierende Botschaften oder gezielte Ermutigung von aussen können das Vertrauen in die eigene Fähigkeit stärken – besonders in Momenten von Unsicherheit.

Anwendung in der Praxis

- Wertschätzendes Feedback geben: konkret, glaubwürdig, authentisch
- Ressourcen-Feedback: „Mir ist aufgefallen, dass Sie ... – das zeigt Stärke.“
- Vorsicht vor leeren Appellen („Sie schaffen das schon!“ → kontraproduktiv!)

*Tool-Vorschlag*

„Stärkeninterview“ im Tandem: Rückmeldung auf beobachtete Stärken

### **Körperliche und emotionale Verfassung**

„Wie ich mich fühle, beeinflusst, was ich mir zutraue.“

Anspannung, Angst, Müdigkeit oder Überforderung können das Gefühl von Selbstwirksamkeit verringern.

Umgekehrt stärken positive Emotionen, innere Ruhe und Energie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Anwendung in der Praxis

- Achtsamkeit gegenüber Körpersignalen schulen
- Psychoedukation: „Anspannung bedeutet nicht automatisch: Ich schaffe das nicht.“
- Umgang mit Angst oder Stress reflektieren
- Ressourcen-Emotionen aktivieren (z. B. durch Imaginationsübungen)

*Tool-Vorschlag*

„Anker-Erinnerung“: Visualisierung eines Moments, in dem man sich stark fühlte

