

Dein Selbstwirksamkeits-Kompass

Welches Ergebnis hat dein aktueller Selbstwirksamkeitskompass ergeben?

Kreuze den jeweiligen Buchstaben untenstehend an.
Du findest dann darunter eine kleine Auswertung und einen passenden Impuls für dich.



☐ A) Eigene Erfolgserlebnisse stärken dich.

Du gewinnst Vertrauen in deine Fähigkeiten vor allem dann, wenn du selbst erlebst, dass dein Handeln Wirkung zeigt oder in der Vergangenheit in ähnlichen Situationen schon hilfreich war. Deshalb lohnt es sich, große Ziele in kleine, erreichbare Schritte zu unterteilen und Erfolge bewusst wahrzunehmen.

☐ B) Vorbilder inspirieren dich.

Du lernst besonders viel, wenn du beobachtest, wie andere ähnliche Herausforderungen meistern. Suche dir Menschen, deren Weg dich motiviert, zum Beispiel ältere Studierende, Tutor*innen oder Personen des öffentlichen Lebens.

☐ C) Ermutigung stärkt dein Vertrauen.

Konstruktives Feedback und Zuspruch geben dir Sicherheit. Sprich mit Menschen, denen du vertraust. Hole dir Rückmeldungen zu deinen Ideen oder deinem Lernprozess oder ermutige dich selbst durch konstruktive Gedanken (siehe dazu auch [Modul 2.2](#) zum Growth Mindset).

☐ D) Du profitierst von einem hilfreichen Umgang mit deinen Gefühlen und Körpersignalen.

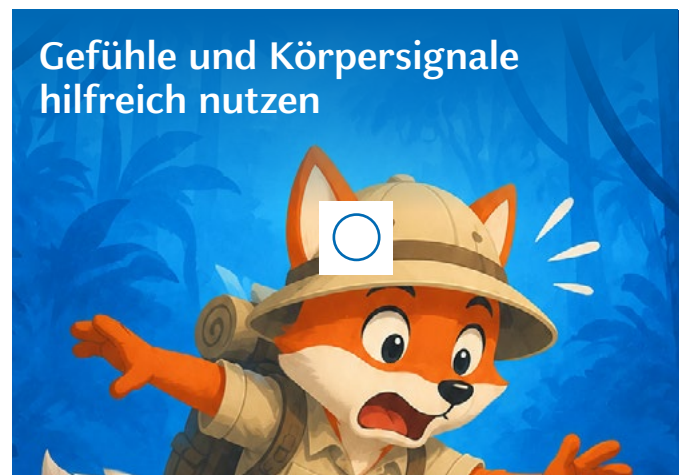
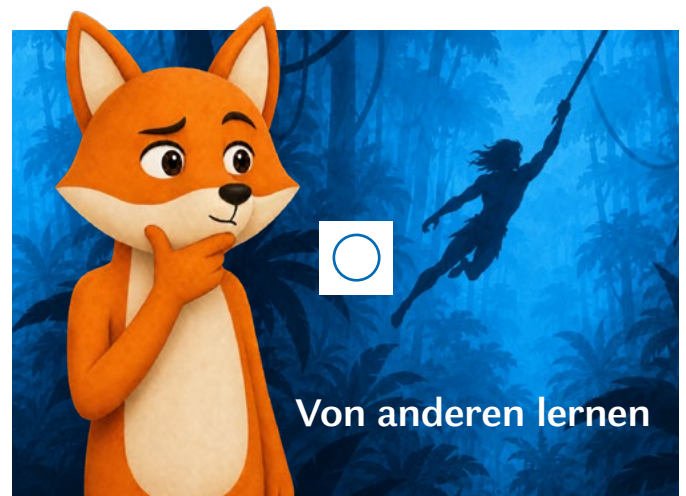
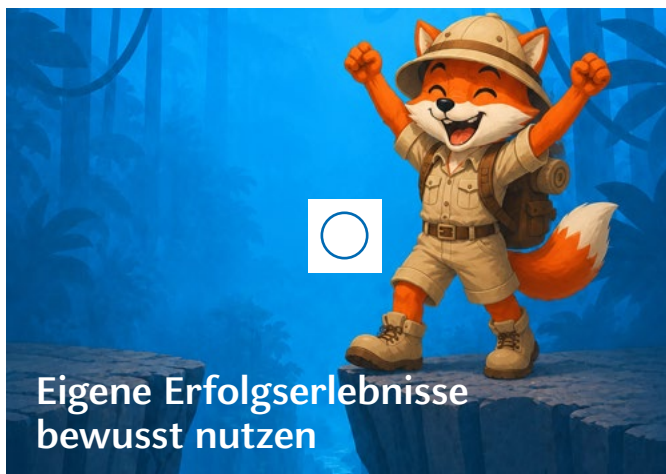
Gerade in neuen oder herausfordernden Situationen spielt deine Interpretation von Empfindungen, wie Nervosität oder Unsicherheit eine wichtige Rolle. Nicht jede Aufregung ist ein Warnsignal für potentielle Gefahren. Oft zeigt sie einfach, dass dir etwas wichtig ist und hilft dir in der Situation vielleicht sogar deine Ressourcen besonders gut zu aktivieren.

Selbstwirksamkeit lässt sich trainieren.

Nutze deinen Kompass als Orientierung: Welche der vier Quellen für Selbstwirksamkeit unterstützen dich bereits gut? Und welche möchtest du zukünftig bewusster nutzen?

Entscheide dich für **eine Quelle**, die du im Moment noch wenig nutzt, und probiere sie bei deiner nächsten Herausforderung gezielt aus. Die folgenden Übungen helfen dir dabei, deinen ausgewählten Faktor zu stärken.

Welche der vier Quellen möchtest du im nächsten Schritt bewusst stärken?



Die Übungsblätter im nächsten Abschnitt helfen dir, die ausgewählte Quelle zu stärken.