

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.

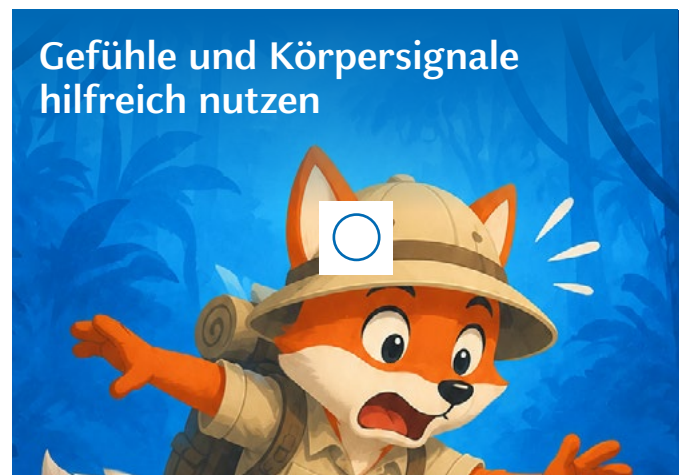
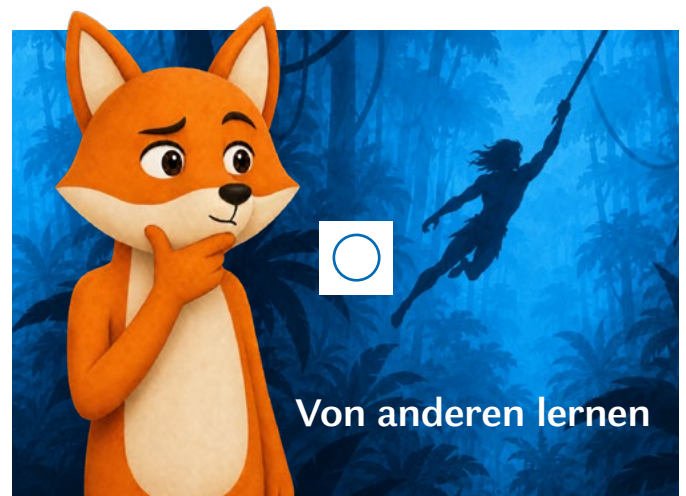
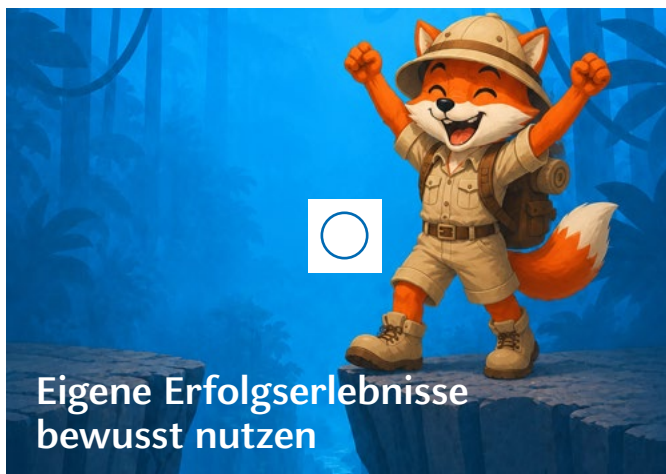
Gerade in neuen oder herausfordernden Situationen spielt deine Interpretation von Empfindungen, wie Nervosität oder Unsicherheit eine wichtige Rolle. Nicht jede Aufregung ist ein Warnsignal für potentielle Gefahren. Oft zeigt sie einfach, dass dir etwas wichtig ist und hilft dir in der Situation vielleicht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

Eigene Erfolgserlebnisse bewusst nutzen



Eigene Erfolgserlebnisse sind die wichtigste Quelle der Selbstwirksamkeit. Jedes Mal, wenn du eine Herausforderung aus eigener Kraft meisterst, wächst dein Vertrauen in deine Fähigkeiten.

In diesem Übungsblatt reflektierst du bisherige Erfolge und nutzt sie gezielt für zukünftige Herausforderungen.

P.S.: Du kennst eine ähnliche Übung bereits aus [Modul 1](#)? Dann nutze sie dieses Mal mit einem anderen Erfolgserlebnis. So kannst du neue Stärken entdecken und dein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten weiter ausbauen.

Denke an eine Situation aus deinem Studium oder Alltag, auf die du heute stolz bist.

Mein Erfolg:

Worauf bist Du stolz?

Beschreibe eine Situation aus Studium oder Alltag, die du gemeistert hast.

Mein Anteil am Erfolg:

Was hast du selbst dazu beigetragen, dass die Situation gut für dich ausgegangen ist? Nenne ganz konkret die Fähigkeiten und Stärken, die du in der Situation eingesetzt hast (z.B. Mut, Kreativität oder Humor).

Was hat dir geholfen?

Was hat dich zusätzlich unterstützt? Beschreibe weitere Faktoren, die zu Deinem Erfolgserlebnis beigetragen haben (z.B. gute Vorbereitung, Pausen, Unterstützung durch andere Menschen).

Was nimmst du daraus mit?

Was sagt dieses Erfolgserlebnis über dich aus?

Ich habe erkannt, dass ich...

Welche Stärke möchtest du auch bei deiner nächsten Herausforderung nutzen?

Zukunfts-Transfer

Denke an eine Herausforderung, die gerade vor dir liegt (z.B. Klausur, Hausarbeit, Bewerbungsgespräch, Konflikt) und notiere diese.

Was hätte dein früheres Ich in dieser Situation wahrscheinlich über sich gedacht?

Und was würdest du deinem heutigen Ich jetzt sagen?

Welche Fähigkeiten und Stärken, die du benannt hast, können dich daran erinnern, dass du auch diese Herausforderung meistern kannst?

Hinweis: Wenn dir die Übung sehr schwerfällt oder du das Gefühl hast, gar keine Erfolgserlebnisse zu haben, kann die [Studienberatung](#) eine hilfreiche Anlaufstelle sein.





Von anderen lernen

Die Erfahrungen anderer können deine Selbstwirksamkeit stärken. Wenn du siehst, wie Menschen mit ähnlichen Voraussetzungen Herausforderungen meistern, kann das deine eigene Zuversicht wachsen lassen.

In diesem Übungsblatt schaust du auf Vorbilder in deinem Umfeld und überlegst, was du von ihnen für deinen eigenen Weg mitnehmen kannst.

Deine Aufgabe: Denke an eine Person, die du sehr schätzt und die dich beeindruckt. Das kann jemand aus deinem Umfeld sein, aber auch eine bekannte Persönlichkeit oder eine Figur aus einem Buch, Film oder einer Serie.

Wer hat für dich einen Vorbildcharakter?

Welche Eigenschaft bewunderst du an dieser Person?

In welchen Situationen zeigt sich diese Eigenschaft?

Was macht die Person konkret?

Wie könntest du diese Eigenschaft in einer aktuellen Herausforderung im Studium oder Alltag selbst stärker einbringen?

Mein nächster Schritt

Stell dir vor, du würdest diese Eigenschaft heute schon ein kleines Stück mehr leben.

Welchen ersten kleinen Schritt kannst du noch heute umsetzen?

Wichtig: Du musst nicht werden wie dein Vorbild. Es reicht, dir eine hilfreiche Eigenschaft abzuschauen und sie auf deine eigene Weise auszuprobieren.

Beispiel: Eine Freundin plant selbst in stressigen Prüfungsphasen bewusst Zeit für Sport und Erholung ein. Du musst nicht ihr gesamtes Verhalten übernehmen. Vielleicht probierst du einfach aus, dir ebenfalls feste Auszeiten in deine Woche einzuplanen.



Ermutigung nutzen – von anderen und von dir selbst



Ermutigende Worte und konstruktives Feedback können helfen, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben, besonders dann, wenn Zweifel aufkommen. Gleichzeitig spielt auch die Art, wie du mit dir selbst sprichst, eine wichtige Rolle.

In diesem Übungsblatt stärkst du deine Fähigkeit zur Selbstermutigung und überlegst, wie du hilfreiches Feedback gezielt nutzen kannst.

Selbstermutigung

Nicht immer ist jemand da, der dich ermutigt. Umso wichtiger ist es, dass du lernst, dich auch selbst zu unterstützen. Die Art, wie du mit dir sprichst, kann einen großen Unterschied machen, besonders in schwierigen oder ungewohnten Situationen.

Deine Aufgabe: Denke an eine aktuelle Herausforderung im Studium oder Alltag.

Übe Selbstmitgefühl: Stell dir vor, eine gute Freundin oder ein guter Freund wäre in genau derselben Situation.

Was würdest du der Person sagen, um sie zu ermutigen?

Und was möchtest du dir selbst in dieser Situation sagen?

Mein Mutmacher-Satz

Formuliere einen kurzen Satz, der dich in herausfordernden Momenten begleitet. Er sollte dich daran erinnern, dass du wachsen, lernen und Schritt für Schritt vorankommen darfst.

Zur Inspiration: Schau dir nochmal dein Übungsblatt „[Dein persönlicher Mindset Shift](#)“ in Modul 2.2 an, dort findest Du schon Mutmacher-Sätze, die du vielleicht hier nutzen magst.



Aktiviere deine Ressourcen

Welche drei Songs geben dir Mut, Motivation oder Zuversicht?

Noch mehr Inspiration? Höre in unsere StudyWell-Mutmacher-Playlist rein oder ergänze sie um deine persönlichen Lieblingssongs. Hier geht's zur [Playlist auf Youtube](#).

Die Playlist ist ein externes, kommerzielles Angebot. Für Inhalte, Verfügbarkeit und mögliche Werbung übernimmt die Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf keine Verantwortung. Alternativ haben wir Dir alle Songtitel und Interpret*innen aufgelistet:

- KITSCHKRIEG feat. Blumengarten & Shirin David – Gut genug
- HUNTR/X (KPop Demon Hunters) – Golden
- kate the dreamer – LEO (you are the sun)
- Sia – Unstoppable
- Harry Styles – Treat People With Kindness
- The Beatles – Here Comes the Sun
- Randy Newman – You've Got a Friend in Me
- Hozier feat. Mavis Staples – Nina Cried Power
- Imagine Dragons – Whatever It Takes
- Clueso – Neuanfang
- Bosse – Dein Hurra
- Rachel Platten – Fight Song
- Kontra K – Erfolg ist kein Glück
- Taylor Swift – Shake It Off
- Andreas Bourani – Auf uns
- Katy Perry – Roar
- David Guetta feat. Sia – Titanium
- Kelly Clarkson – Stronger (What Doesn't Kill You)
- Mariah Carey – Hero



Mutmacher-Satz

Für Deine nächste Herausforderung

Speichere deinen Mutmacher-Satz im Handy, schreibe ihn auf einen Notizzettel oder füge ihn als Hintergrundbild auf deinem Smartphone oder Tablet ein. Höre vor einer Prüfung, einem Referat oder einer anderen herausfordernden Situation bewusst einen Song aus deiner Playlist.

Ermutigung von anderen Menschen

Manchmal sehen andere Menschen Stärken in uns, die wir selbst gar nicht wahrnehmen. Ehrliches Feedback kann dir helfen, deine Fähigkeiten bewusster zu erkennen und mehr Vertrauen in dich selbst zu entwickeln.

Deine Aufgabe: Suche dir 2–3 Menschen, deren Meinung dir wichtig ist und denen du vertraust (z. B. Freund*innen, Familie, Mitstudierende oder Kolleg*innen).

Stelle ihnen diese drei Fragen:

1. Welche Stärken oder Fähigkeiten siehst du in mir?
2. Wann hast du diese Stärke bei mir erlebt?
Kannst du dich an eine konkrete Situation erinnern?
3. Was ist dir dabei besonders aufgefallen?

Wichtig: Höre einfach zu. Versuche, das Feedback nicht zu relativieren oder zu erklären, sondern nimm es erst einmal an.

Notiere deine Erkenntnisse aus den Gesprächen hier:

Wurden Stärken mehrfach genannt? Und falls ja, welche?

Welche Rückmeldung hat dich überrascht?

Was nimmst du für zukünftige Herausforderungen mit?



Tipp: Hebe dir die Antworten auf. Wenn du das nächste Mal an dir zweifelst, können sie dich daran erinnern, was andere bereits in dir sehen.

Gefühle und Körpersignale hilfreich nutzen



Aufregung, Unsicherheit oder Nervosität gehören zu neuen und herausfordernden Situationen dazu. Entscheidend ist nicht, ob diese Gefühle auftreten, sondern wie du sie einordnest.

In diesem Übungsblatt lernst du, deine Gefühle und Körpersignale bewusst wahrzunehmen, einzuordnen und für dich zu nutzen.

Deine Aufgabe: Denke an eine bevorstehende Herausforderung im Studium oder Alltag.

Was spürst du?

Welche körperlichen oder emotionalen Reaktionen (z.B. Herzklopfen, Unruhe, Unsicherheit) nimmst du wahr? Was will dir dein Körper damit mitteilen?

Was denkst du darüber?

Welche Gedanken hast du, wenn du diese Reaktionen bemerkst?

Gib deinen Gefühlen einen neuen Rahmen

Wie könntest du deine Reaktionen (noch) hilfreicher interpretieren?

Beispiel: Statt: „Ich habe Angst vor der mündlichen Prüfung, bestimmt blamiere ich mich.“, denke ich: „Ich bin nervös, weil mir die Situation wichtig ist. Das ist normal und ich kann trotzdem mein Bestes geben.“

Eine neue Perspektive:

Mein persönlicher Handlungsplan

Was hilft dir dabei, mit den Gefühlen gut ins Handeln zu kommen?

Beispiele: Durchatmen oder Atemübung, mit vertrauten Menschen sprechen oder an frühere Erfolgserlebnisse denken.

Vervollständige den Satz

Auch wenn ich mich gerade fühle,
werde ich .

Optional: Meine Gefühle und Körperreaktionen helfen mir dabei,



Tipp: Nutze die Übung „[3 Minuten Achtsamkeit](#)“ aus Modul 1.2 vor einer herausfordernden Situation. Ziel ist nicht, jede Nervosität verschwinden zu lassen. Vielmehr schaffst du einen kurzen Moment der Ruhe und ordnest deine Gefühle ein, um dich anschließend bewusst für den nächsten Schritt zu entscheiden.