

## Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit meint die Überzeugung, fähig zu sein, etwas zu erlernen oder eine bestimmte Aufgabe auszuführen. Menschen, die an ihre eigene Kraft glauben, sind ausdauernder und entwickeln außerdem ein geringeres Risiko für Angststörungen.



Selbstwirksamkeit wird ausgelöst durch:

- Das Erlebnis, durch eigene Anstrengung ein Ziel zu erreichen.
- Das Beobachten von Personen, die durch Anstrengung eine schwierige Aufgabe bewältigen, wenn man den Personen ähnliche Kompetenzen zuschreibt, wie sich selbst.
- Den Zuspruch von Anderen, wenn dann auch tatsächlich ein Erfolg eintritt.