

SELBSTWIRKSAMKEIT.

Konzepte, Formen, Praxis

Zukunftsforum ländliche Entwicklung, Januar 2025

Friederike Petersen, Stiftung Bürgermut

Bürger
But
stiftung





SELBSTWIRKSAMKEIT.

B

Was ist **SELBSTWIRKSAMKEIT**?

Selbstwirksamkeit beschreibt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, durch eigenes Handeln gewünschte Ergebnisse herbeizuführen, zu bewältigen und zu gestalten.

– Konzept des Psychologen Albert Bandura (1997)



Einschätzen der persönlichen Selbstwirksamkeitserwartung

- **Denken:** von Lösungsmöglichkeiten oder Gedanken des Scheiterns bestimmt?
- **Gefühle:** Angst & Stress oder Zuversicht in herausfordernden Situationen?
- **Motivation:** Strenge ich mich bei der Aufgabenbewältigung an?
- **Auswahl Situationen:** Begebe ich mich nur in Situationen, die mir bewältigbar erscheinen? Oder auch welche, bei denen ich es nicht weiss?



Vier Quellen der

SELBSTWIRKSAMKEIT:

- **Meisterungserfahrungen:** Selbst erlebte Erfolge sind die stärkste Quelle von Selbstwirksamkeit.
- **Lernen am Modell:** Zu beobachten, wie andere erfolgreich sind, zeigt: „Das kann ich auch!“
- **Soziale Überzeugung:** Ermutigung durch andere stärkt das Selbstvertrauen.
- **Emotionale und physische Zustände:** Positives Stressmanagement und emotionale Unterstützung fördern den Mut, Herausforderungen anzunehmen.

(nach Bandura)



Individuelle Auswirkungen

- Steigerung von **Selbstbewusstsein und Resilienz**
- besserer Umgang auch mit **Misserfolgen & Stress**
- Erhöhung der **Motivation & Ausdauer**
- Förderung von Lernen und **persönlichem Wachstum**
- Verbesserung der **emotionalen Gesundheit & Zufriedenheit**



Gesellschaftliche Auswirkungen

- Selbstwirksamkeit - kollektive Selbstwirksamkeit - **resiliente Gesellschaft vor Ort**
- **Resilienzfaktoren**: soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit, kognitive Flexibilität & aktives Copying.
- resilienter Umgang mit Stress auch übertragbar auf soziale und politische Kontexte: **konstruktiver Umgang** mit Krisen
- weniger Orientierung an vermeintlich **“einfachen Lösungen”**
- Optimierung der Lebensumfelds, **soziale Innovation** für ein besseres Leben



Was können wir tun, um **SELBSTWIRKSAMKEIT** zu fördern?

- **überschaubare** Sozialräume - der Landvorteil
- selbst ein Vorbild sein & andere **Vorbilder** zeigen
- Ansätze, um Menschen zum **Aktivwerden zu befähigen**
- Mitmach- und **Teilhabeoptionen** für groß & klein
- Routine: Rückschau & **Feiern**
- Feedback, **Anerkennung** und Würdigungen
- **Förderprogramme**, die Anstöße geben & die Motivation aufrecht erhalten
- ...



DANKE!

Friederike Petersen

Projektleiterin openTransfer Zusammenhalt

friederike.petersen@buergermut.de

030 - 30 88 16 66

ot open **transfer**
zusammenhalt

ot open **transfer**
patenschaften

ot open **transfer**
wohnen

ot open **transfer**
accelerator



Stiftung Bürgermut

Gemeinnützige Stiftung des
bürgerlichen Rechts

Möllendorffstr. 3 | 10367 Berlin

buergermut.de

opentransfer.de

