



Erwartungen an sich selbst Was erwarte ich von mir?

Das **Ich** ist der bewusste Teil von uns, der denkt, wahrnimmt, wertet, vergleicht, Vernunft annimmt und handelt (die „Rolle“), während das **Selbst** die umfassendere, tiefere Persönlichkeit ist – unsere Natur, unsere Seele, der Kern, der uns Halt und Hoffnung gibt und alle widersprüchlichen Teile integriert (auch das Ich). Das Selbst bleibt oft unbewusst, aber spürbar durch das Gefühl von Ganzheit und Selbstwert.

Das **Ich** ist das, was wir nach außen zeigen und wie wir uns selbst sehen, während das **Selbst** das authentische Sein dahinter ist, das sich im Laufe des Lebens entwickelt und wirksam sein möchte.

Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)

Dieser Fachausdruck bezeichnet das Vertrauen einer Person, gewünschte Handlungen auch in Extremsituationen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich selbst ausführen zu können. Ein Mensch, der daran glaubt, gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen zu können, selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, hat eine hohe SWE.

Dabei geht es um die **Erwartung einer Wirksamkeit** und nicht um ein Ergebnis oder um Optimismus. Selbstwirksame Menschen sind von ihrer Handlungskompetenz überzeugt und

nicht zwingend von der Gewissheit, dass ihnen alles gelingt. Selbstwirksame Menschen trauen sich etwas auch dann zu, wenn sie sich nicht sicher sind, damit erfolgreich zu sein. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung zeigen eine höhere Frustrationstoleranz.



Selbstwirksamkeitserwartung ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen. In der psychologischen Forschung wird zwischen zwei Arten der **Selbstwirksamkeitserwartung** unterschieden:

- die **generalisierte** („Ich bin generell selbstwirksam“)
- **handlungsspezifische SEW** („Ich kann vor Menschen frei sprechen“)

Personen mit einem starken Glauben an die **eigene Kompetenz** haben größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, ein positiveres Gesundheitsverhalten, genießen mehr Anerkennung im Berufsleben, dabei trifft sie eine niedrigere Anfälligkeit für Angststörungen und Depressionen.

Selbstwirksamkeitserwartung und Handlungsergebnisse wirken **zirkulär**: Hohe SWE führt zu hohen Ansprüchen an die eigene Person, weshalb sie eher anspruchsvolle, schwierige Herausforderungen sucht. Die Bewältigung dieser Herausforderungen führt dann wieder zur Erhöhung der eigenen Selbstwirksamkeitserwartung.

Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung sind überzeugt, für ihr **eigenes Glücksgefühl** verantwortlich zu sein. Im Gegensatz zur Selbstwirksamkeitserwartung stehen etwa das Vermeidungsverhalten, die „erlernte Hilflosigkeit“, die „innere Erstarrung“, das Gefühl von „dem Außen ausgeliefert sein“.

Wie stark die eigene Selbstwirksamkeit ausgeprägt ist, kann ein jeder selbst anhand seiner Antworten auf folgende Aussagen leicht prüfen. Je stärker man diese Aussagen für sich bejahen kann, umso selbstwirksamer ist man:

- Hindernissen sehe ich gelassen entgegen, weil ich immer auf mich selbst vertrauen kann.
- Wenn ich schwierigen Situationen bin, schaffe ich es aus eigener Kraft heraus.
- Auch bei plötzlich auftretenden Problemen bin ich mir sicher, dass ich gut damit fertigwerden kann.

Eigene Erfolgserlebnisse

Erfolg bei der Bewältigung einer schwierigen Situation stärkt den Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit. Man traut sich das Beherrschen solcher Situationen zu, während Misserfolge dazu führen können, an der eigenen Kompetenz zu zweifeln und vergleichbare Situationen zu meiden.

Erfolge anderer

Haben andere Menschen mit ähnlichen Fähigkeiten eine Aufgabe gemeistert, traut man sie sich selbst auch zu. Andererseits demotiviert ein Misserfolg anderer Personen. Dabei gilt: Je größer die Ähnlichkeit zur beobachteten Person, desto stärker die Beeinflussung durch das Vorbild.

Verbale Ermutigung

Menschen, denen zugetraut wird, eine Situation zu meistern und denen gut zuredet wird, strengen sich eher an. Sie glauben mehr an sich, als wenn andere an ihren Fähigkeiten zweifeln. Zugleich ist es wichtig, sie nicht unrealistisch zu fordern. Das würde sie bei wiederholtem Misserfolg eher demotivieren.

Selbstdarstellung

In Workshops kann man durch die Methode der *Selbstdarstellung* in der Mitte des Kreises lernen, die ungenutzten Lebensmöglichkeiten zu aktivieren und schöpferisch umzusetzen. Die Selbstdarstellung ist eine Übungsmethode, bei der eine ganze Gruppe als Resonanzkörper beteiligt ist. Mutige Selbstdarstellung stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit.

Selbstdarstellung setzt am schöpferischen Potenzial des Menschen an, an seiner Fähigkeit zur Darstellung einer Rolle

und zur Rollendistanz. Indem ein Bewusstsein über die eigenen *Ausdrucks- und Darstellungsmittel* entsteht, lernt man gleichzeitig das eigene Verhalten und den eigenen Charakter unter dem Gesichtspunkt der Gestaltbarkeit und Veränderbarkeit zu sehen. Jeder kann lernen, Gestalter der eigenen Persönlichkeit zu werden. Jeder Einzelne spürt ganz genau, dass sein kreatives Reservoir in seinem Leben nicht erschöpfend zur Entfaltung kommt. Jeder merkt, dass er mehr in sich hat, als er zu verwirklichen imstande ist.

Selbstreflexion

bedeutet, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu hinterfragen und zu analysieren, zum Beispiel auf eine bestimmte Situation bezogen. Wer sich selbst reflektiert, wird Probleme erkennen, Lösungen ersinnen, Veränderungen schaffen – ohne in energieraubende Grübeleien zu verfallen. Selbstreflexion kann im team-dynamischen Kreis durch einen Auftritt in der Mitte ausgelöst werden, findet aber nicht in der Mitte statt, sondern vorher oder nachher, etwa in Seitengesprächen, beim Sprechen vor Zeugen oder im stillen Kämmerlein.

Selbsterkenntnis

Sich selbst zu erkennen, meinte ursprünglich: zu erkennen, dass man als Mensch kein Gott ist. In zahlreichen Texten des griechischen Altertums findet sich die Deutung, dass der Mensch sich bewusst sein solle, sterblich, unvollkommen und begrenzt zu sein. Der Mensch solle Wissen um das eigene Nichtwissen erlangen.

Hier ist das *Subjekt* zugleich das *Objekt*. Denn bei der Selbsterkenntnis ist der Mensch der Erkennende und zugleich das

Erkannte. Die Selbsterkenntnis unterscheidet sich nicht viel von der Selbstfindung und der Selbstreflexion. Denn wer sich selbst erkennt, der findet etwas über sich heraus, er reflektiert sich, er überwindet die „Subjekt-Objekt-Spaltung“. Selbsterkenntnis gründet sich auf Selbstbeobachtung und Selbsterfahrung.

Trainings für das Selbstbewusstseins

Das *Selbstbewusstsein* stärkt die Selbstwirksamkeit. Es entsteht durch Beobachtung und Reflexion der eigenen Persönlichkeit und ergibt sich aus der Erfahrung von Selbstständigkeit und Unselbstständigkeit.

Alles hängt eng zusammen: Letztlich folgt aus der Selbsterkenntnis über die Selbstkritik und Selbsteinsicht das Selbstbewusstsein. Dieses wird in der modernen Gesellschaft nicht nur anerkannt und jedem zugebilligt, sondern es wird geradezu vorausgesetzt.

Trainings für das Selbstbewusstsein können helfen, die Wahrheit über sich selbst und das Leben zu erkennen, authentisch zu leben, Fremdes zu akzeptieren, bewusst Nähe oder Distanz herzustellen, entschlossen zu wählen und zu entscheiden, tatkräftig zu verändern und wünschenswerte Umstände zu bewirken.

Der Jammer mit der Menschheit ist, dass die Narren so selbstsicher sind und die Gescheiten so voller Zweifel

Bertrand Russel, Mathematiker und Philosoph (1872 – 1970)