

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 02.11.2022

Referentin: Claudia Kunze

Thema: Selbstwirksamkeit (bei erwerbslosen Menschen) stärken

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist nicht nur für die Arbeitssuche wichtig, sondern hilft Menschen auch sich gesundheitsförderlich zu verhalten. Was steckt hinter Selbstwirksamkeit und wie kann sie gefördert werden?

Selbstwirksamkeit gehört zu den sieben Resilienzfaktoren:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Netzwerorientierung
- Achtsamkeit
- Selbstregulation
- Handlungs- und Zukunftsorientierung
- Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeitserwartung:

„Optimistische Kompetenzerwartung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, schwierige Situationen und Hindernisse im Leben bewältigen zu können“ (Albert Bandura)

- *Hohe Selbstwirksamkeitserwartung* = ich glaube, dass mein eigenes Handeln Einfluss auf mein Leben hat, aus dieser Perspektive werden schwierige Situationen zu Chancen für Wachstum und Entwicklung
- Eine hohe Selbstwirksamkeit ist genauso eine Ressource wie meine kognitiven Fähigkeiten, soziale Kompetenzen, körperliche und gesundheitliche Ressourcen, Motivation, emotionale Stabilität...
- Auch bei nur *sehr gering ausgeprägter Selbstwirksamkeitserwartung* kommt uns die Neuroplastizität unseres Gehirns entgegen: Auch festgefahrene Muster und Gewohnheiten lassen sich durch Übung verändern:
 - z.B. positive Gedanken / Affirmationen / positive Selbstinstruktionen - statt negative Selbstansprache: Was kann ich aus dieser Situation lernen?



- z.B. Übungen der Meditation und Achtsamkeit - ich lerne immer wieder neu zu entscheiden, worauf ich die Aufmerksamkeit richte, statt dem automatisierten Fluss der Gedanken zu folgen.

Manche Menschen haben im Laufe ihres Lebens oft sehr gut gelernt, dass sie ihr Leben nicht steuern oder kontrollieren können. Es gab kritische Lebensereignisse, die dazu geführt haben, dass sie sich als Opfer erlebt haben.

Vier Wege zur Stärkung der Selbstwirksamkeit:

„Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“ (Henry Ford)

1. *Eigene Erfahrungen*: eigene Erfolgserlebnisse inkl. Reflexion der Bewältigungserfahrung (Achtsamkeit / Bewusstsein entwickeln!)
2. *Stellvertretende Handlungserfahrung*: andere Personen bei der Bewältigung beobachten, bei mir selbst entsteht die Erwartung auch so handeln zu können (Ja, es ist möglich! Ich kann das auch.)
3. *Verbale Beeinflussung*: eine andere Person redet mir gut zu und unterstützt mich z.B. mit konkreten Handlungshilfen dabei, die schwierige Situation anzugehen (z.B. Steuererklärung - > Software, Bewerbungen etc.)
Hinweis: negative Äußerungen (z.B. „Du bist zu dumm dafür!“, „Das kannst du nicht!“, „Das ist nichts für dich!“ etc.) haben einen längeren und intensiveren Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung als positive!
4. *Wahrnehmung eigener emotionaler Zustände*: Menschen schließen von dem emotionalen Zustand, der sich in einer Situation ergibt auf die eigene Kompetenz die Situation bewältigen zu können (z.B. große Aufregung, Angst = Ich schaffe das nicht. Innere Ruhe = Ich kann das schaffen.) Lösungsansatz: Achtsamkeit kultivieren, Gelassenheit & Entspannung lernen

Zusammengefasst:

Schwächung der Selbstwirksamkeit durch:

- unrealistische To-do-Listen, Fristen
- Wenn keine Ergebnisse sichtbar sind
- Überforderung, Unterforderung
- Anforderungen, die von außen an mich gestellt werden und die ich nicht erfüllen kann oder möchte

Stärkung der Selbstwirksamkeit durch:

- Erfolgserlebnisse schaffen



- Herausforderungen meistern
- Schwierigkeiten angehen (nicht aufschieben)
- Sich Vorbilder suchen oder Vorbild sein (andere dabei beobachten, wie sie es schaffen)
- Mir selbst gut zureden / den eigenen Selbstwert stärken - positive Selbstansprache!
- Anderen gut zureden, andere bestärken (statt verbal zu schwächen)
- Entspannt und gelassen bleiben in allen Lebenslagen / Achtsamkeit kultivieren, Entspannungsübungen
- Eigene Stärken entdecken und nutzen (z.B. Tagebuch: Was habe ich heute gelernt? Was ist mir heute gut gelungen?)
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und befriedigen -> Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Sich individuell erfüllenden Tätigkeiten zuwenden
- Etwas Neues lernen und dabei den eigenen Lernzuwachs erleben
- Selbst entscheiden können
- Erfolge sichtbar machen (z.B. aufschreiben, was ich heute gemacht habe, statt nur die immer noch volle To-do-Liste vor Augen zu haben mit all den Dingen, die noch unerledigt sind)

Zur Referentin:

Claudia Kunze - Trainerin, Beraterin und Coach, Resilienz, Stressbewältigung, Achtsamkeit, MBSR-Lehrerin, systemische Familientherapeutin, JobCoach für Akademiker*innen mit Migrationshintergrund.

E-Mail: mail@claudiakunze.de

Internet: www.claudiakunze.de

Neue Artikel im Blog: www.claudiakunze.de/news

Monatlicher Newsletter: www.claudiakunze.de/newsletter

Podcast „Was mich glücklich macht.“: www.claudiakunze.de/podcast