

## Selbstwirksamkeit als Motivator: Ein sich selbst verstärkender Mechanismus

von Marie-Luise Haake



Vielleicht erleben Sie auch manchmal, dass Sie Energie in Projekte und Aufgaben investieren, aber die erwünschte Wirkung ganz oder teilweise ausbleibt.

Selbstwirksamkeit wird in Personaler-Fachkreisen in diesem Zusammenhang immer mal wieder diskutiert. Kurz ausgedrückt geht es darum, dass die Energie, die wir in ein Projekt oder einen Action-Point investieren, auch zur Wirkung kommt / Wirkung entfaltet. Ob dieser Prozess gelingt, sich die angestrebte Reaktion einstellt und sich Raum nimmt, hat sowohl mit den eigenen Einstellungen und Erfahrungen zu tun als auch mit Tools, Kairos, Widerständen etc.

Selbstwirksamkeit (SWE) setzt sich aus diesen 5 Wirkfaktoren zusammen:



Selbstwirksamkeit vermittelt Sicherheit und Souveränität im Alltag und ist ein sich selbst verstärkender Mechanismus. Einiges ist bei allen Menschen vorhanden und kann durch die eigene Willenskraft aktiviert werden. Die bewusste Nutzung und das Training führen zur Stabilisierung der Selbstwirksamkeit. Das ist altes Erfahrungswissen!

Auf einer tieferen Ebene tragen der Ausbau und die Verankerung der Selbstwirksamkeit auch zur Resilienz bei.

Resilienz als Widerstandsfähigkeit meint hier die Fähigkeit, in schwierigen Situationen zielorientiert zu bleiben und im Extremfall bei verbalen Angriffen immer wieder emotional zur eigenen Stärke zurückzukehren. Dabei kommen auch die persönlichen Ressourcen zum Einsatz und können sich weiter entfalten.

In der Führungsrolle unterstützt gut verankerte Selbstwirksamkeit Sie bei der Bewältigung komplexer Situationen. Gleichzeitig sind Sie damit Rollenmodell für Ihre Mitarbeitenden und Kollegen/Kolleginnen.

Die Verankerung der Selbstwirksamkeit auf einer tieferen Ebene ist ein Bestandteil im Seminar „Resilienz fördern – Ressourcen nutzen“.

Weitere Informationen zum Seminar:

<https://www.professio.de/campus/persoenlichkeit-im-kontext/resilienz-foerdern-ressourcen-nutzen>