

## SELBSTWIRKSAMKEIT



Selbstwirksamkeit. Ein großes und oft benutztes Wort – doch was bedeutet es eigentlich?

Stellen Sie sich vor, Sie würden mit dem Auto zur Arbeit fahren und plötzlich in einen Stau geraten. Eigentlich haben Sie in ein paar Minuten einen Termin im Büro, aber Sie kommen einfach nicht voran. Der Schweiß bricht Ihnen aus und Sie wissen, Sie werden den Termin verpassen. Was machen Sie?

In der Selbstwirksamkeit besteht das Grundverständnis, dass Sie in Ihre eigenen Fähigkeiten vertrauen und eine Lösung für ein Problem (hier: Stau und verpasster Termin) finden werden. Also für sich selbst wirken können. So könnten Sie z.B. entscheiden, im Büro anzurufen und den Termin zu verschieben, um wieder durchatmen zu können. Um die Zeit im Stau zu nutzen, könnten Sie Nachrichten oder ihre Lieblingsmusik hören. Vielleicht planen Sie auch schon den weiteren Tagesverlauf.

Kleine Rückschläge des Alltags können ein wunderbares Übungsfeld sein, um die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken und somit auch das Vertrauen in sich selbst. Sprechen Sie uns an, wenn Sie sich fragen, wie das für Sie aussehen könnte.

Ihr BUK Familienservice

