SELBSTWIRKSAMKEIT – Förderblatt

Für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit geht es demnach vor allem um zwei Aspekte:

- Erkennen, dass man durch Lernen und Handeln etwas bewirken kann und
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erlangen.

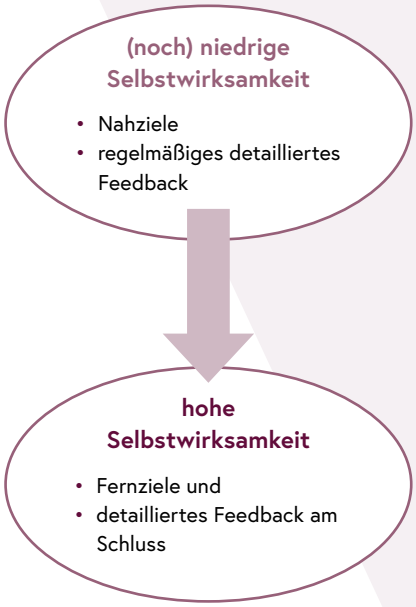
Erfolgserfahrungen sind das stärkste Mittel, um Selbstwirksamkeitserwartungen aufzubauen. Lernende werden in ihrem Tun selbstwirksamer, wenn sie die Erfahrung machen, dass sich Anstrengung auszahlt und dabei die eigene Qualifikation zunimmt (Bandura 1997).

Die **Rolle der Lehrperson** besteht darin, den Schülerinnen und Schülern Lernerfolge zu ermöglichen und durch gezielte Rückmeldungen aufzuzeigen, dass erfolgreiche Handlungen auf ihre Anstrengung und Fähigkeit zurückgeführt werden können. Besonders wichtig ist dabei die Sicherung der angemessenen Interpretation (z. B. Anstrengung, Lernstrategie). Das kann am Anfang durch das Formulieren bei jeder Lernhandlung trainiert werden:

„Ich kann jetzt die nächste Rechenaufgabe schaffen, weil ich die erste langsam erarbeitet habe. Vorher hat mir die Lehrperson etwas erklärt, das habe ich verstanden und ich bin mir sicher, dass ich das jetzt anwenden kann."

In einem Lehrer/innen-Schüler/innen-Gespräch, in Kleingruppen oder auch in der ganzen Klasse können **Strategien zur Bewältigung einer Herausforderung** besprochen und gesammelt werden (siehe *Lernstrategien*, *Lernmotivation* und *Problemlösefähigkeit*). Jede Schülerin/jeder Schüler kann sich aus diesem Pool eine Strategie für die nächste Aufgabe aussuchen. Diese kann, auf einem Klebezettel notiert, direkt auf den persönlichen Arbeitsplatz geklebt werden. Wenn sich die Strategie bewährt, kann sie ins Lerntagebuch/Portfolio übertragen, ansonsten darf sie weggeworfen werden.

Die nachfolgende Grafik veranschaulicht, welche Ziele und Schritte gesetzt werden sollen, um einerseits Selbstwirksamkeit zu Beginn zu entwickeln und andererseits weiterzuentwickeln und zu stärken.



Entwicklung von Selbstwirksamkeit

- kleine Schritte gehen: strukturierte Angebote mit kleinen, wachsenden Lernschritten setzen
- Nahziele zuerst von der Lehrperson, dann immer öfter von den Lernenden selbst formulieren lassen
- Lehrperson gibt regelmäßiges Feedback
- Lernende reflektieren kontinuierlich und aktiv, wie sie Erfolge erreicht haben

Weiterentwicklung von Selbstwirksamkeit

- herausfordernde Lernziele setzen (fremd- oder selbstgesetzt)
- Lernprozess weitgehend eigenständig steuern
- schon erworbene Bewältigungsstrategien einsetzen
- neue Strategien entwickeln
- detailliertes Feedback der Lehrperson erst am Ende des Prozesses bzw. bei aktiver Nachfrage von Lernenden
- Lernende reflektieren abschließend über erfolgreiche bzw. neu erlernte Bewältigungsstrategien
- Schülerinnen und Schüler mit einer höher ausgeprägten Selbstwirksamkeit können bereits weiter gesteckte Fernziele erhalten bzw. sich diese sogar selbst setzen (z. B. Welche Lernziele sollen im Rahmen dieses Themas, das uns die nächsten zwei Wochen beschäftigen wird, erreicht werden?)
- Je geringer die Selbstwirksamkeit, desto engmaschiger und unmittelbarer sollten die Ziele für die Schülerin/den Schüler gesteckt sein (z. B.: Was ist das Ziel dieser bestimmten Übung heute?) (siehe Meine Lernleiter).


Handouts

Basisliteratur

Abderhalden, I. & Jüngling, K. (2019). *Selbstwirksamkeit: Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen*. Gesundheitsförderung Schweiz. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/psychische-gesundheit/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/selbstwirksamkeit.html

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Moschner, B. (2001). Selbstkonzept. In D. H. Rost (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (S. 629–634). Beltz.

OECD (2021). PISA 2018. *Sky's the limit: Growth mindset, students, and schools in PISA*. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/programmes/edu/pisa/publications/national-reports/pisa-2018/brochures/Sky-s-the-limit-pisa-growth-mindset.pdf

Resch, C. (2021). Lern- und Leistungsmotivation. *Labyrinth, 44*(146), 19–22.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen* (S. 28–53). Beltz. https://www.pedocs.de/volltexte/2011/3930/pdf/ZfPaed_44_Beiheft_Schwarzer_Jerusalem_Konzept_der_Selbstwirksamkeit_D_A.pdf

Empfehlung

Seligman, M. E. P. (1991). *Pessimisten küsst man nicht*. Droemer Knaur.

Vanderlaan, A. F. (2011). Self-Fulfilling Prophecy. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Hrsg.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_2542

Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Beltz.

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SALZBURG Stefan Zweig

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Impressum

Autorinnen:
Mag.ª Silvia Theiss MSc, Mag.ª Barbara Gürtler, MMag.ª Dr.in Claudia Resch BA, Mag.ª Anja Schulz
Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (ÖZBF) an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig

Mit freundlicher Unterstützung der Bundeslandkoordinatorinnen für iKM^{PLUS}:
Heidrun Ziegler BEd. und Mag.ª Elisabeth Fuchs

Comics: Mag.ª Anna Klaffinger BA

Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Bilder: Mag.ª Anna Klaffinger BA
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

Fragebogen-Items (2020): Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ), Hamburg