SELBSTWIRKSAMKEIT – Infoblatt

Items aus dem Fragebogen zu Selbstwirksamkeit

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Die Schülerin/der Schüler **hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ...**

- kann mit neuen Situationen gut umgehen,
- traut sich zu, auch schwierige Aufgaben zu bewältigen, und
- gibt bei Schwierigkeiten nicht gleich auf und glaubt an ihre/seine Fähigkeiten.

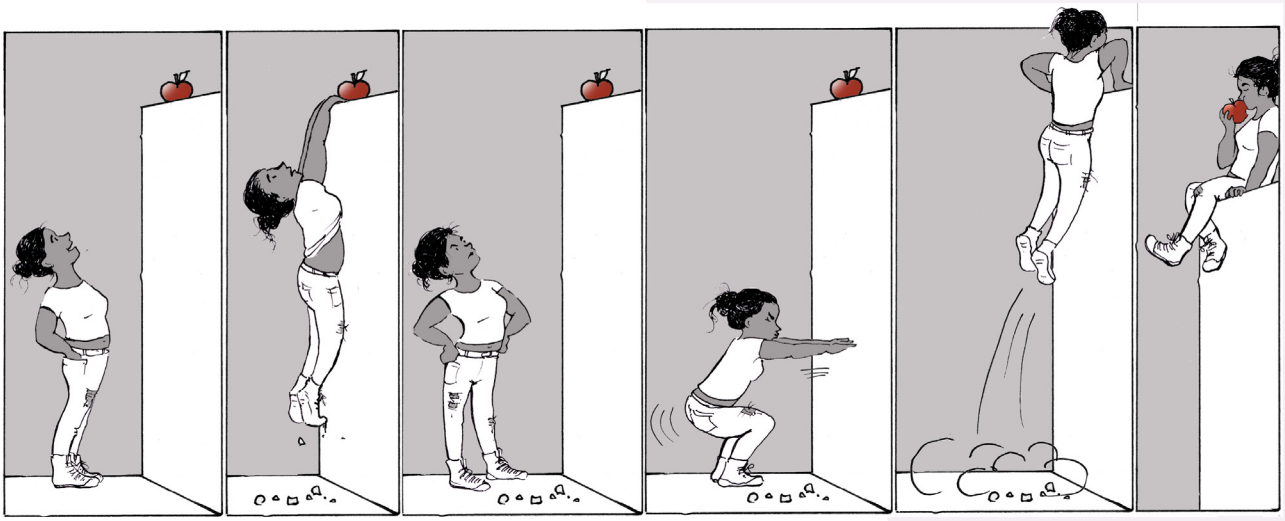
„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft."
Marie von Ebner-Eschenbach

Selbstwirksamkeit ist …

- die individuelle Überzeugung, eine neue oder schwierige Aufgabe durch eigene Kompetenzen und durch Anstrengung und Ausdauer bewältigen zu können,
- die subjektive Gewissheit, eine Handlung auch dann gut ausführen zu können, wenn bestimmte Schwierigkeiten auftreten. (Schwarzer & Jerusalem, 2002)

Schülerinnen und Schüler, die über hohes leistungsbezogenes Selbstvertrauen verfügen, …

- sind aufgabenorientiert und gehen zuversichtlich an Leistungsüberprüfungen heran,
- haben Vertrauen in ihre Fähigkeiten und ihre Anstrengungsbereitschaft,
- geben angesichts von Schwierigkeiten oder Misserfolgen nicht auf, sondern fühlen sich eher herausgefordert,
- setzen sich meist höhere Ziele als nicht selbstwirksam Lernende,
- haben bereits Strategien entwickelt, schwierige Aufgaben zu lösen, und
- trainieren und erweitern diese Strategien ständig, eben weil sie Herausforderungen suchen.



Wichtig ist die persönliche Einschätzung der eigenen Handlungsmöglichkeiten. Es geht dabei um das **Bewusstsein eigener Stärken, Schwächen und Potenziale und eine gesunde Form von Selbstvertrauen.** Ob sich eine Schülerin/ein Schüler eine anspruchsvolle Aufgabe zutraut oder nicht, hängt also nicht ausschließlich mit ihren/seinen Fähigkeiten zusammen, sondern vor allem mit ihrem/seinem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die eigene Anstrengungsbereitschaft.

Anstrengung und Fähigkeiten als Ursachen für gute Leistungen


Handouts

Das Konzept der **Kausalattribuierung nach Weiner** (1994) erklärt, welche Ursachen Menschen für den Erfolg oder Misserfolg ihrer Handlungen verantwortlich machen. Dabei ist es für die Entwicklung der Selbstwirksamkeit entscheidend, ob die Ursache für die Schülerin/den Schüler kontrollierbar, also beeinflussbar ist oder nicht (siehe *Wie komme ich zu meinen Leistungen? Ursachen von Erfolgen und Misserfolgen …*).

Für die Selbstwirksamkeit von Lernenden ist es günstig, das Ergebnis **einer persönlichen Leistung durch die eigene Anstrengung zu erklären,** da dies bedeutet, dass die Leistung durch Lernen und Üben beeinflussbar ist und sie somit selbstwirksam handeln können. Bei Erfolgen können Lernende stolz darauf sein, dass sie es geschafft haben, sich ausreichend anzustrengen. Das fördert auch die Motivation für das nächste Lernziel (siehe *Lernmotivation*). Bei Misserfolgen, bei denen oft nach Ursachen gesucht wird, ist es noch wichtiger, dass Lernende auf Anstrengung (in diesem Fall mangelnde Anstrengung, schlechte Vorbereitung, zu wenig Übung) attribuieren, um sich für das nächste Lernziel motivieren zu können.

Bei Erfolgen ist eine **Attribution auf Fähigkeit** für das Selbstkonzept einer Schülerin/eines Schülers vor allem dann günstig, wenn sie/er Zweifel an ihren/seinen Fähigkeiten hat. Aufmerksam sollte man als Lehrperson werden, wenn eine Schülerin/ein Schüler ihre/seine Erfolge stets nur auf hohe Fähigkeiten (Begabung) zurückführt. Dies kann zur ungünstigen Interpretation führen, sie/er müsse sich nicht anstrengen. (Resch, 2021)

Growth und fixed mindset


Handouts

Ein mit der Selbstwirksamkeit eng verwandtes Konzept, das auch bei der letzten PISA-Studie miterhoben wurde (OECD, 2021, S. 51), ist jenes des *growth mindset*. Der Begriff *growth mindset* steht im Gegensatz zu *fixed mindset* und bezieht sich auf die eigene **Überzeugung, dass sich individuelle Fertigkeiten und Fähigkeiten** (wie auch Intelligenz oder Begabungen) **im Lauf der Zeit entwickeln** und man diese Entwicklung beeinflussen kann (siehe *Positive und negative Gedanken & Selbstgespräche und Mindset-Memory*).

- *Growth mindset:* Personen führen ihre Erfolge, Leistungen und Fähigkeiten als etwas an, das sie durch Anstrengung und Lernen beeinflussen und aktiv verändern können.
- *Fixed mindset:* Personen führen ihre Erfolge und Leistungen auf einen naturgegebenen Startvorteil oder stabile Fähigkeiten zurück.

Lernende mit *growth mindset* ...	• zeigen größere Leidenschaft fürs Lernen, • sehen Fehler als Chance fürs Weiterlernen an, • haben weniger Versagensängste, • sind eher bereit, neue Lernstrategien auszuprobieren, • schätzen Feedback, • sind insgesamt resilienter und • **zeigen bessere akademische Leistungen** als Schülerinnen und Schüler mit *fixed mindset*.

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