

Posten 6 – Selbstwirksamkeit

Warum diese Übung wichtig ist:

Selbstwirksamkeit bedeutet: Ich habe Einfluss auf mein Leben. Ich kann durch mein Handeln etwas verändern. Wenn Jugendliche erfahren, dass ihr Einsatz etwas bewirkt – sei es in der Schule, im Alltag oder bei persönlichen Zielen –, stärkt das ihr Vertrauen in die eigene Kraft. Gerade in schwierigen Situationen hilft das Gefühl: Ich bin nicht hilflos. So entsteht Mut, Verantwortung zu übernehmen und aktiv zu werden.

Arbeitsauftrag – „Ich kann was!“

1. Denk an eine Situation, in der du ein Problem gelöst oder eine Herausforderung gemeistert hast. Das kann etwas Großes oder Kleines sein – z. B. ein Streit, eine Klassenarbeit, ein Sportereignis oder eine Entscheidung, die du getroffen hast.

2. Beantworte folgende Fragen:

- Was war die Herausforderung?
- Was hast du selbst dazu beigetragen, dass es gut ausgegangen ist?
- Welche Fähigkeiten oder Stärken hast du eingesetzt?
- Wie hast du dich danach gefühlt?

3. Überlege nun: In welchen anderen Bereichen könntest du diese Fähigkeiten noch nutzen?

-
-
-
-
-