



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

**Akkreditiere Beraterin
Unternehmens Wert:
Mensch** [www.unternehmens-wert-mensch.de/
startseite.html](http://www.unternehmens-wert-mensch.de/startseite.html)

Newsletter Nr. 15 | Dezember 2016

»Man muss daran glauben, dass man gewinnen kann.«

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

»Man muss daran glauben, dass man gewinnen kann«, sagt Verena Bentele, zwölfmalige blinde Goldmedaillengewinnerin der Paralympics. Ganz andere Sätze höre ich immer wieder in meinen Seminaren: »Das kann ich nicht machen, weil ...« Dann gibt es von anderen Teilnehmenden gern gute Ratschläge, warum die Person »es« doch tun kann. Die Gruppe bemüht sich oft, den oder die Einzelne zu überzeugen, dass seine oder ihre Handlungen eine gute Wirkung haben. Selten gelingt es. Warum? Die Person ist nicht davon überzeugt, dass sie mit ihren Fähigkeiten und Kompetenzen etwas bewirken kann. Sie glaubt nicht, dass Sie gewinnen kann. Es braucht mehr als gute Argumente von anderen, um diese Idee von Selbstwirksamkeit* und An-sich-Glauben zu stärken. Was das genau ist und wie Sie es trainieren können, dazu lesen Sie etwas in diesem Newsletter.

Adventliche Grüße
Barbara Frie

*Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, dass man fähig ist, etwa etwas zu erlernen oder eine bestimmte Aufgabe mit eigenen Kompetenzen auszuführen und zu einem guten Ergebnis zu bringen.



20.12.16 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frie.de/
termine/dezember/](http://www.barbara-frie.de/termine/dezember/)

17.1.2017 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frie.de/
termine/januar/](http://www.barbara-frie.de/termine/januar/)

28.1.2017
in Selm
Resilienz stärken
vhs-selm.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

**Akkreditiere Beraterin
Unternehmens Wert:
Mensch** [www.unternehmens-wert-mensch.de/
startseite.html](http://www.unternehmens-wert-mensch.de/startseite.html)



20.12.16 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frie.de/
termine/dezember/](http://www.barbara-frie.de/termine/dezember/)

17.1.2017 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frie.de/
termine/januar/](http://www.barbara-frie.de/termine/januar/)

28.1.2017
in Selm
Resilienz stärken
vhs-selm.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)

Überzeugungen kann man ändern »Man muss daran glauben, dass man gewinnen kann.«

Es ist immer wieder spannend zu beobachten, was die wiederholte Aussage von Seminarteilnehmer/-innen »Das kann ich nicht machen, weil ...« bei den anderen Teilnehmenden auslöst. Es werden viele Argumente in den Ring geworfen, um die zögernde Person zu überzeugen. Doch selbst die schlagendsten Argumente kommen nicht an. Wenn ein Mensch die Überzeugung hat, dass er an einer Stelle mit seinen Fähigkeiten keinen Einfluss hat und nichts bewirken kann, dann wirkt dies wie eine »sich selbst erfüllende Prophezeiung«. Jedes negative Ergebnis auf dem Weg wird als Bestätigung der Überzeugung gewertet. Ich finde, diese Beobachtung ist ein guter Anlass, sich mit der Selbstwirksamkeitserwartung oder Erfolgserwartung zu beschäftigen.

Selbstwirksamkeitserwartung und Erfolg

Selbstwirksamkeitserwartung – dieser Begriff wurde in den 1970er Jahren von dem Psychologen Albert Bandura entwickelt und findet sich inzwischen im Resilienz-Konzept wieder (Resilienz = psychische Widerstandskraft).

Wir haben eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, wenn wir glauben, dass wir mit unseren Handlungen und Fähigkeiten auch in schwierigen Situationen etwas bewirken können. Wenn wir davon überzeugt sind, dass wir Herausforderungen schaffen und etwas bewirken können, wenn wir also glauben, dass wir gewinnen können. Die Forschung belegt, dass wir mit einer solchen Einstellung mehr Ausdauer haben, eine höhere Frustrationstoleranz und weniger Angst. Mit einer hohen Erwartung, dass wir es schaffen, erzielen wir bessere Ergebnisse. Kurz: Wir haben Erfolg.

Wenn wir unsere Selbstwirksamkeitserwartung, die uns zu dieser oder jener Haltung gelangen lässt, verändern wollen, hilft es, Folgendes zu wissen: Wir haben sie gelernt. Das heißt, wir können sie auch wieder umlernen. Das sollten wir insbesondere dann tun, wenn wir in bestimmten Situationen eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung haben.



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

**Akkreditiere Beraterin
Unternehmens Wert:
Mensch** [www.unternehmens-wert-mensch.de/
startseite.html](http://www.unternehmens-wert-mensch.de/startseite.html)

Die gelernte Selbstwirksamkeitserwartung

Das Phänomen erkennen: Wenn wir betrachten, wie wir unsere Selbstwirksamkeit lernen, dann gibt es vier Quellen:

1. In unserem ganzen Leben meistern wir schwierige Situationen. Aus diesem Erleben entwickeln wir eine Haltung von: »Ich kann das schaffen!« Und manchmal eben auch nicht.
2. Wir sehen andere Menschen, die schwierige Situationen bewältigen. Die sind uns Vorbild. Je ähnlicher wir uns denen fühlen, desto mehr gucken wir uns bei ihnen ab und trauen uns etwas zu.
3. Andere glauben an unsere Fähigkeiten und trauen uns etwas zu. Das stärkt unsere Überzeugung, dass wir etwas können. Hier spielen unsere ersten Erfahrungen in der Familie eine große Rolle. Haben wir oft gehört »Sei vorsichtig!« oder »Pass auf!«, dann ist es schwerer, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Aussagen wie »Das schaffst Du« oder »Beim letzten Mal ging es auch gut!« fördern das Vertrauen deutlich mehr.
4. Die eigene emotionale Reaktion spielt auch eine Rolle. Wenn wir Herzklopfen, Schweißausbrüche oder Händezittern wahrnehmen und diese als Schwäche bewerten, dann bildet das weniger Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Diese emotionalen körperlichen Reaktionen hingegen als Bereitstellung von Kraft zu betrachten und gleichzeitig Entspannungstechniken zu nutzen, um die Emotionen auf ein niedrigeres Niveau zu bringen, bewirkt mehr Vertrauen in die eigenen Handlungsfähigkeiten.



20.12.16 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frie.de/
termine/dezember/](http://www.barbara-frie.de/termine/dezember/)

17.1.2017 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frie.de/
termine/januar/](http://www.barbara-frie.de/termine/januar/)

28.1.2017
in Selm
Resilienz stärken
vhs-selm.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

**Akkreditiere Beraterin
Unternehmens Wert:
Mensch** [www.unternehmens-wert-mensch.de/
startseite.html](http://www.unternehmens-wert-mensch.de/startseite.html)

Die Selbstwirksamkeitserwartung verändern

Selbstwirksamkeitstraining:

1. Durchforsten Sie Ihr Leben nach (schwierigeren) Situationen und schreiben Sie dazu auf, mit welchen Fähigkeiten und Qualitäten Sie diese Situationen gemeistert haben. Schauen Sie genau hin, was Sie getan haben. Diese Liste hängen oder legen Sie sich an einen Platz, den Sie immer wieder im Blick haben.
2. Fragen Sie Menschen, die an der Situation beteiligt waren, welche Fähigkeiten und Handlungen sie bei Ihnen wahrgenommen haben. Schreiben Sie das dazu.
3. Befragen Sie Menschen aus Ihrem Umfeld (andere als oben), welche Fähigkeiten und hilfreichen Eigenschaften sie bei Ihnen sehen. Fragen Sie auch danach, woran die Personen das festmachen. Lassen Sie sich gern konkrete Beispiele nennen, in denen Sie etwas bewirkt haben.
4. Suchen Sie sich Menschen, die etwas erreicht haben, was Sie auch erreichen wollen. Schauen Sie bei denen, wie die das gemacht haben. Übernehmen Sie deren Strategien und Haltungen. Wenn Sie die Person kennen, können Sie sie auch fragen.
5. Von einer Ausbilderin habe ich den Satz mitgenommen: »Und morgen fangen wir noch einmal neu an.« Das heißt, wenn ich heute einen Misserfolg habe, dann resümiere ich. Und morgen starte ich mit der Motivation, als ob ich ganz neu mit der Sache anfangen. Dazu passt: »Hinfallen, Aufstehen, Krönchen richten, weitergehen!«
6. Für die emotionale und physiologische Reaktion ist es hilfreich, sich mit tiefer Atmung zu beruhigen. Dann kann der Körper nicht anders, als die Anspannung zu reduzieren. Hilfreich ist es, eine Entspannungstechnik wie z. B. Autogenes Training zu erlernen. Das können Sie immer wieder nutzen, wenn die Anspannung groß ist. Die beste Voraussetzung für hohe Leistungen sind mittlere Anspannungen. In solch einer Verfassung bringen wir die besten Leistungen.



20.12.16 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frie.de/
termine/dezember/](http://www.barbara-frie.de/termine/dezember/)

17.1.2017 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frie.de/
termine/januar/](http://www.barbara-frie.de/termine/januar/)

28.1.2017
in Selm
Resilienz stärken
vhs-selm.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)



BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

**Akkreditiere Beraterin
Unternehmens Wert:
Mensch** [www.unternehmens-wert-mensch.de/
startseite.html](http://www.unternehmens-wert-mensch.de/startseite.html)

Es gibt also viele Möglichkeiten, das eigene Selbstwirksamkeitserleben zu steigern. In meinen Seminaren nutze ich vergleichbare Fragen, um meine Teilnehmenden darin zu unterstützen, ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Das bewirkt mehr. Und dann kann ich nur empfehlen: »Probieren Sie's und lassen Sie sich überraschen.«

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie viel bewirken und sich eine schöne Adventszeit gestalten.

Herzliche Grüße
Barbara Frien



20.12.16 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frien.de/
termine/dezember/](http://www.barbara-frien.de/termine/dezember/)

17.1.2017 18 Uhr
in Dortmund
Offener Klopfabend
[www.barbara-frien.de/
termine/januar/](http://www.barbara-frien.de/termine/januar/)

28.1.2017
in Selm
Resilienz stärken
vhs-selm.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frien.de/
termine](http://www.barbara-frien.de/termine)