

Thema - Stunde 05

Selbstwirksamkeit, Leistung und Stolz

Hintergrundinfo

Die Zufriedenheit mit eigenen Leistungen hängt stark von eigenen Erwartungen und von der gedanklichen Bewertung der Leistung ab (z.B. der Gedanke „Ich war langsamer als der andere“ führt zu Enttäuschung, der Gedanke „Ich war ziemlich schnell für meine Verhältnisse!“ führt zu Stolz).

Wichtige Voraussetzungen für das Erleben von Stolz sind somit zum einen realistische Erwartungen an sich selbst und zum anderen, dass Erreichtes als Erfolg eigener Leistungen und Anstrengungen gesehen wird (Selbstwirksamkeitserleben: „Ich habe das mit meinen Möglichkeiten und Fähigkeiten geschafft“ anstatt „Ich hatte gerade Glück“). Außerdem ist es wichtig, dass man die eigenen Leistungen anerkennt und würdigt und auch kleine Erfolge sieht und erkennt – das fällt vielen Menschen schwer. Dabei hat Stolz viele positive Auswirkungen: er führt zu Zufriedenheit und Genugtuung mit sich selbst, was wiederum positiv für Selbstwertgefühl und Selbstbild und auch für eine positive Zukunftserwartung ist.

Ziel ist, das Gefühl von Stolz (auf die eigenen Fähigkeiten und auch auf ein gemeinsames Produkt, z.B. eine gemeinsame Boulderoute) in der Stunde bewusst zuzulassen und zu reflektieren, wie es den Teilnehmenden damit geht.

Leitfragen

Kennt ihr das Gefühl, enttäuscht von euch zu sein?

Was ist das Gegenteil davon? (Stolz) Wie fühlt sich das an?

Wann wart ihr das letzte Mal stolz auf euch?

Was bedeutet es, stolz zu sein? Wodurch wird man stolz auf sich?

Kennt ihr es aus eurem Alltag, dass ihr eher eure Misserfolge als eure Erfolge seht? Fokus auf den Dingen, die nicht gelingen vs. auf denen, die gelingen?

Wie wirkt sich das auf euer Selbstvertrauen und eure Erwartungen bzgl. zukünftiger Aufgaben aus?

Wie könntet ihr das in eine positive Richtung beeinflussen?

Lernziele

Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten, Bewusstmachen des Geleisteten, Stärkung des Selbstwirksamkeitserleben.

Anerkennung und Würdigung v.a. von kleinen Erfolgen, sich selbst für das Erreichte loben und stolz auf sich sein.