

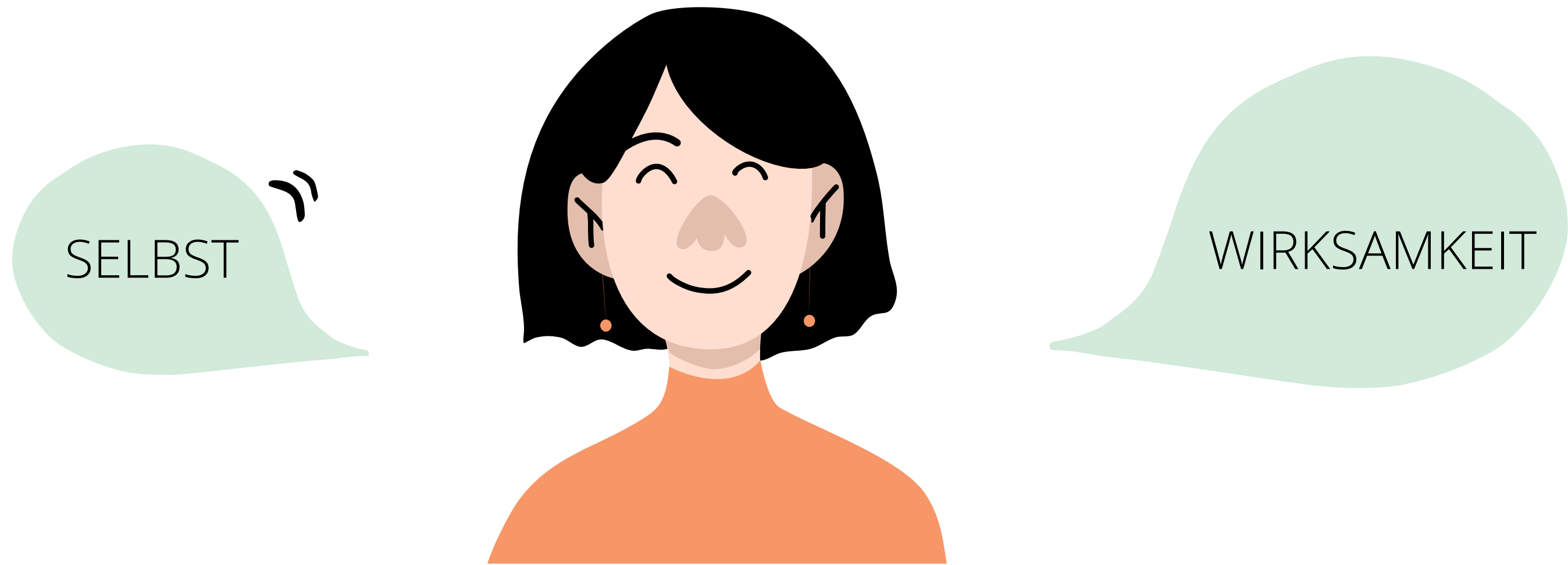
An orange speech bubble with a pointed bottom, containing text. It is decorated with four black hand-drawn icons: a double-curve mark at the top-left, a wavy line at the top-right, a flower-like shape at the bottom-left, and another double-curve mark at the bottom-right. Three black dots are placed on the light green background: one to the left of the bubble, one to the right, and one below the right side of the bubble.

SELBST- WIRKSAMKEIT

Tina Simon

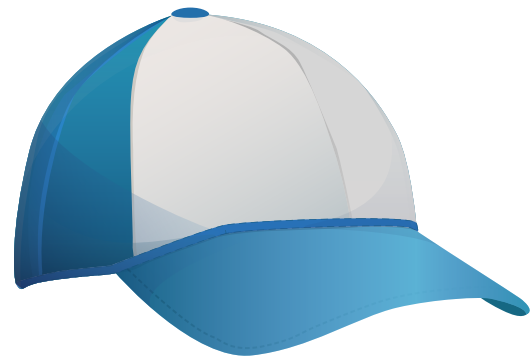
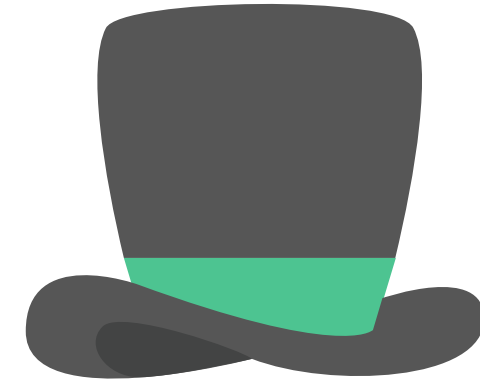
Herzlich Willkommen!

Worum geht es heute?





Tina Simon



ABLAUF 90 MIN.



Intro und Übung zu
negativen Auswirkungen
durch den Verlust der
Selbstkompetenzen.



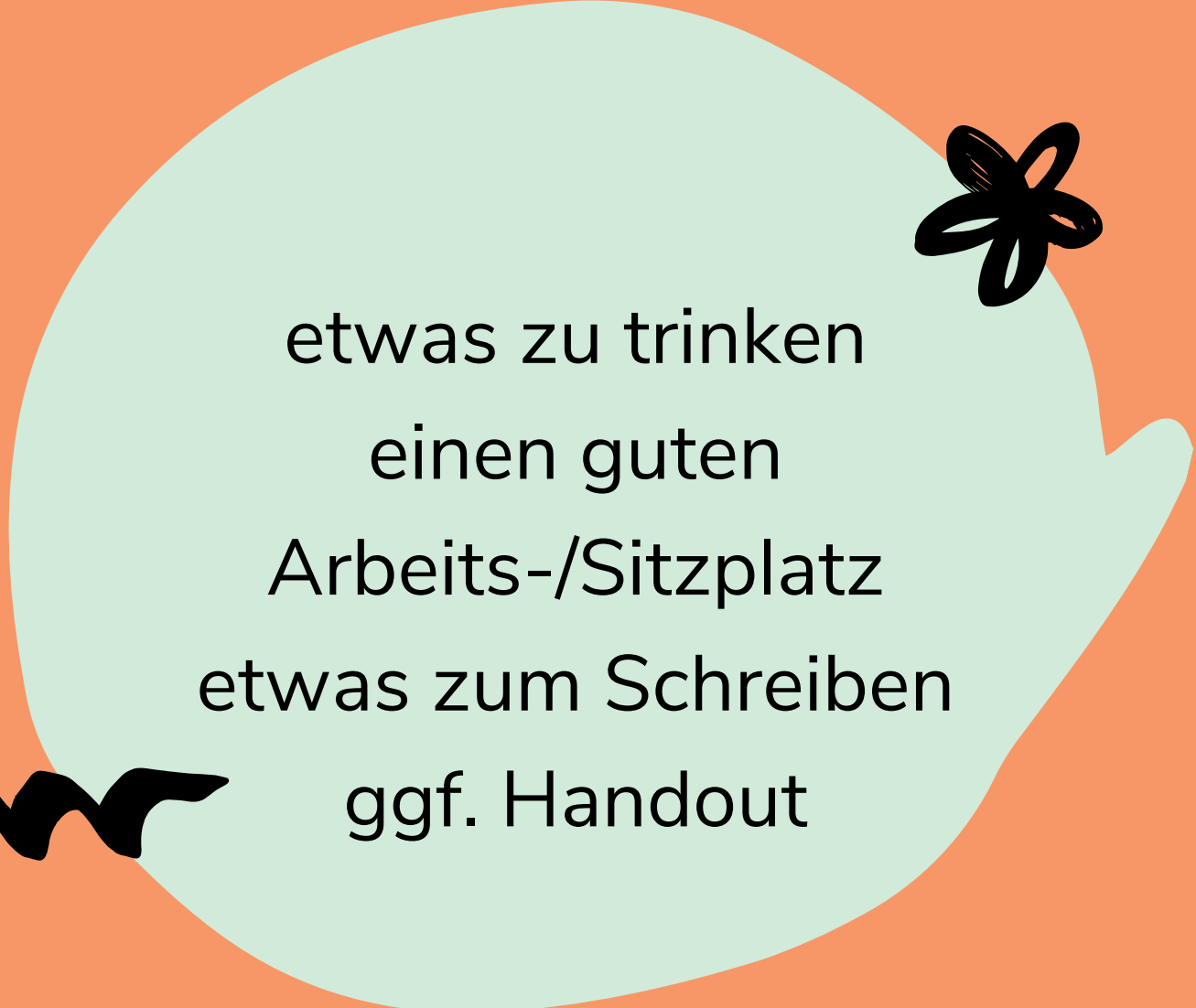
Hintergrundinformationen
zu Selbstkompetenzen und
Wirksamkeit & eine Übung.



Handlungsmöglichkeiten
und Handlungsroutinen
verändern



Ziele und Wünsche -
Übungen zum Setzen und
zum Loslegen



etwas zu trinken
einen guten
Arbeits-/Sitzplatz
etwas zum Schreiben
ggf. Handout

BEVOR WIR STARTEN:

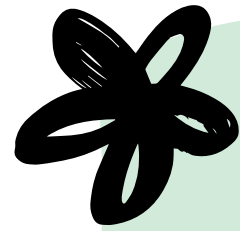
- Kamera und Mikro aus
- wertschätzende und konstruktive Beiträge
- Wortmeldungen über den Chat

Check-In

•••

Wenn du eine Sache auf der Welt von heute auf morgen verändern könntest: was wäre das?

Und was hält dich gerade davon ab, es zu tun?



Negative Glaubenssätze erhöhen das Belastungsempfinden und lassen das Stresslevel steigen.

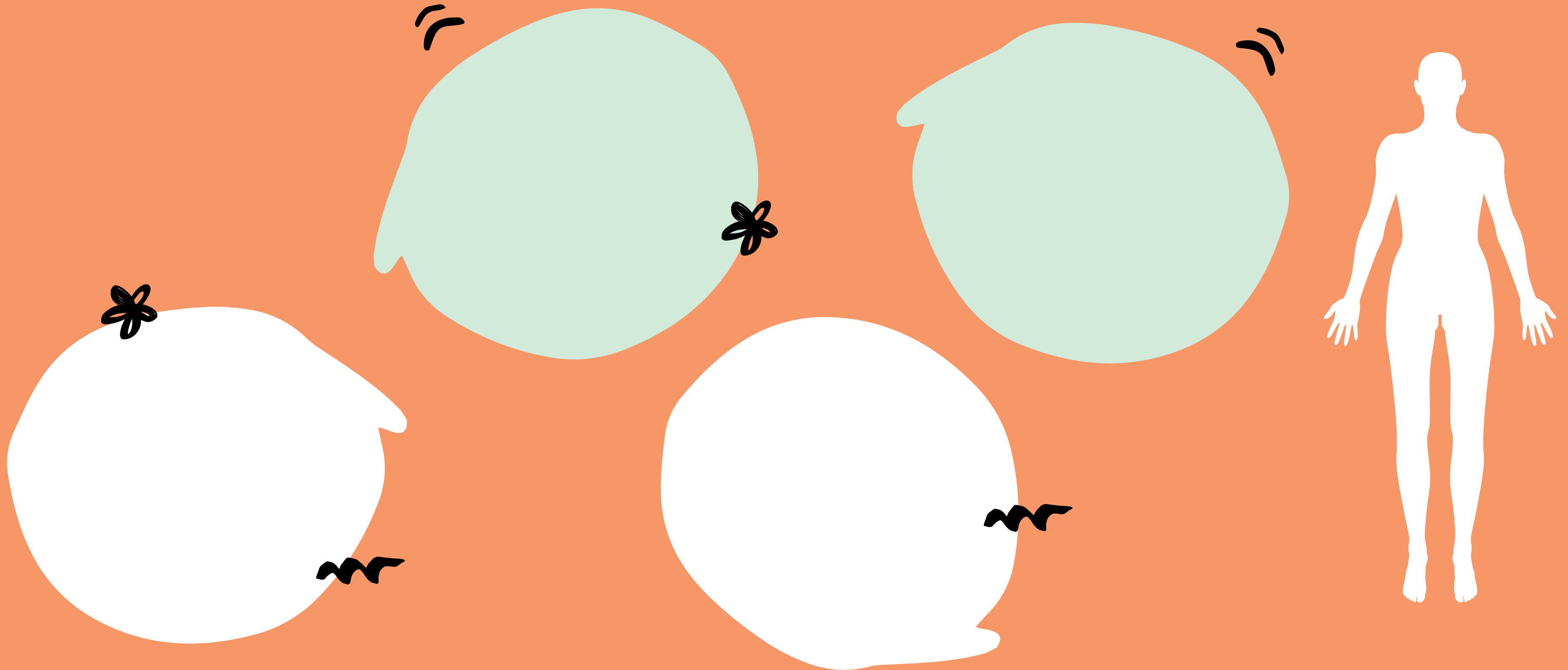


Folgen: Unkonzentriertheit, Frust, kein Zuhören mehr möglich, Ermutigungen prallen ab - man ist blockiert, wenig wirksam und fühlt sich wertlos



**ICH KANN DAS JA
EH NICHT ... DAS
SCHAFFE ICH NIE!**

BILDERGESCHICHTE: NEGATIV





Das Selbst und die Grundbedürfnisse





**Intuitive
Verhaltenssteuerung**

Verstand

Fehler-Zoom

Selbst

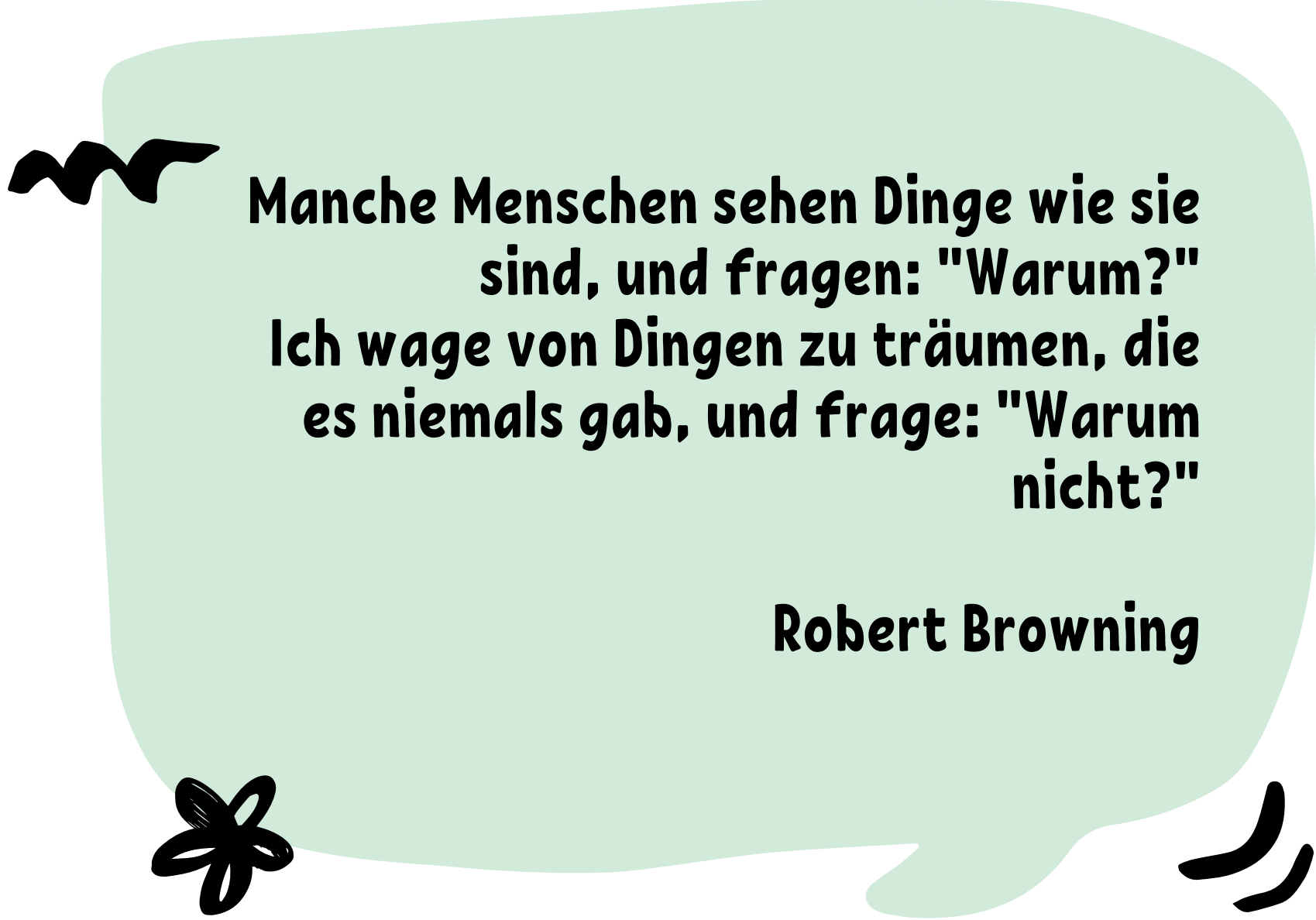
GRUNDBEDÜRFNISSE

- Sicherheit, Orientierung und Kontrolle
- Autonomie (freies Selbst sein) und Sinn
- Verbundenheit, Beziehung und Wertschätzung
- Leistung und Leistungssteigerung
- Lustgewinn und Unlustvermeidung
- Macht und Durchsetzungsvermögen eigener Interessen
- Selbstwerterhaltung und Selbstschutz

Selbstwirksamkeit



- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das eigene Können
- Zutrauen, dass Herausforderungen erfolgreich bewältigt werden können
- Neue Dinge werden für erlernbar gehalten
- Zuschreibung von Erfolgen

A light green speech bubble with a tail pointing towards the bottom right. It is decorated with a black squiggle on the top left, a black flower-like shape on the bottom left, and a black squiggle on the bottom right.

**Manche Menschen sehen Dinge wie sie sind, und fragen: "Warum?"
Ich wage von Dingen zu träumen, die es niemals gab, und frage: "Warum nicht?"**

Robert Browning

Selbstwirksamkeitserwartungen



ERFOLGSERLEBNISSE

kohärente und relevante Aufgaben, Weiterentwicklung, verstehbar, handhabbar und sinnhaft



STELLV. ERFahrungen

Vorbilder:innen, Unterstützer:innen, Geschichten und Erlebnisse



ERMUTIGUNGEN

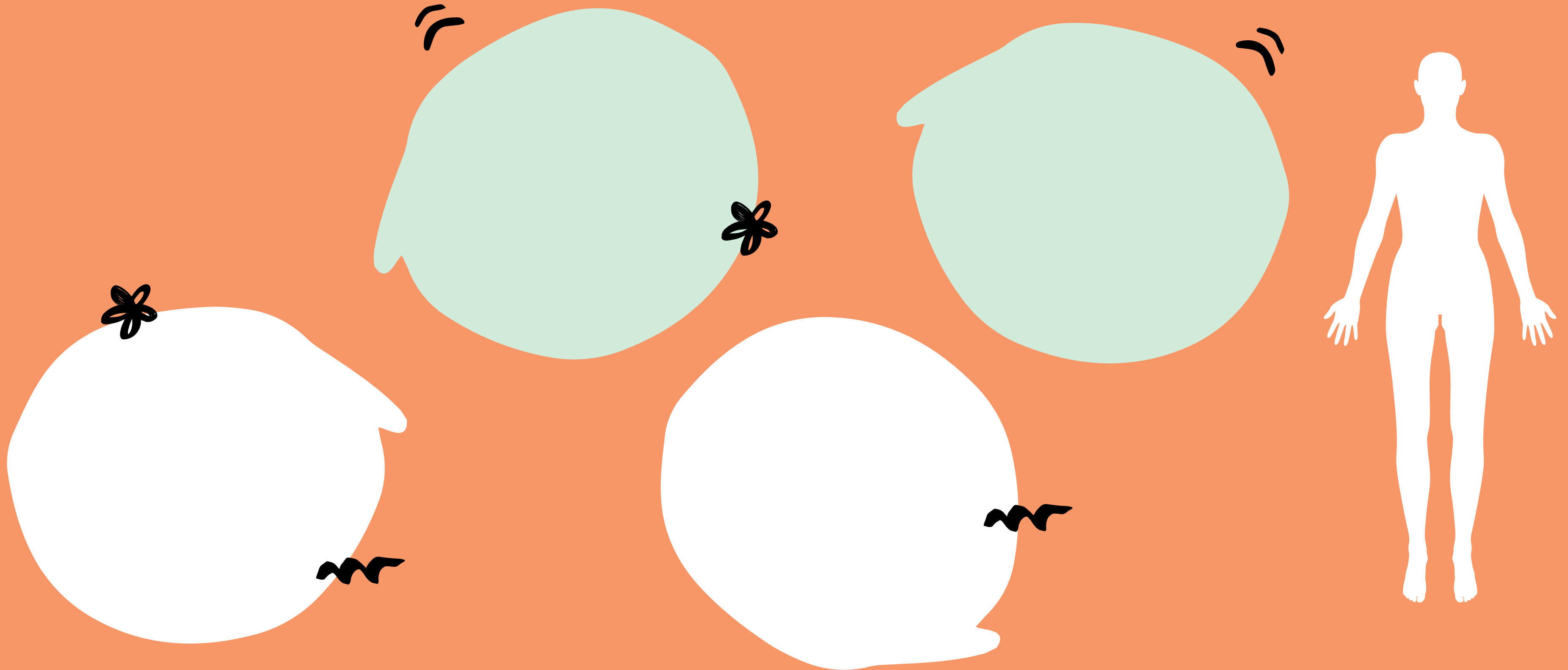
Aufmunterungen, Feedforward



ZIELE SETZEN

selbstgewählte Ziele bzw. Ziele als eigene erleben

BILDERGESCHICHTE: POSITIV



Reflexionszeit

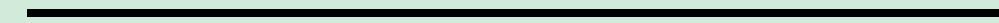
Ein paar kleine Fragen rund um deine Einschätzung zur Selbstwirksamkeit



Was bedeutet es für dich, wirksam zu sein?



Wann in deinem Leben warst du besonders wirksam?



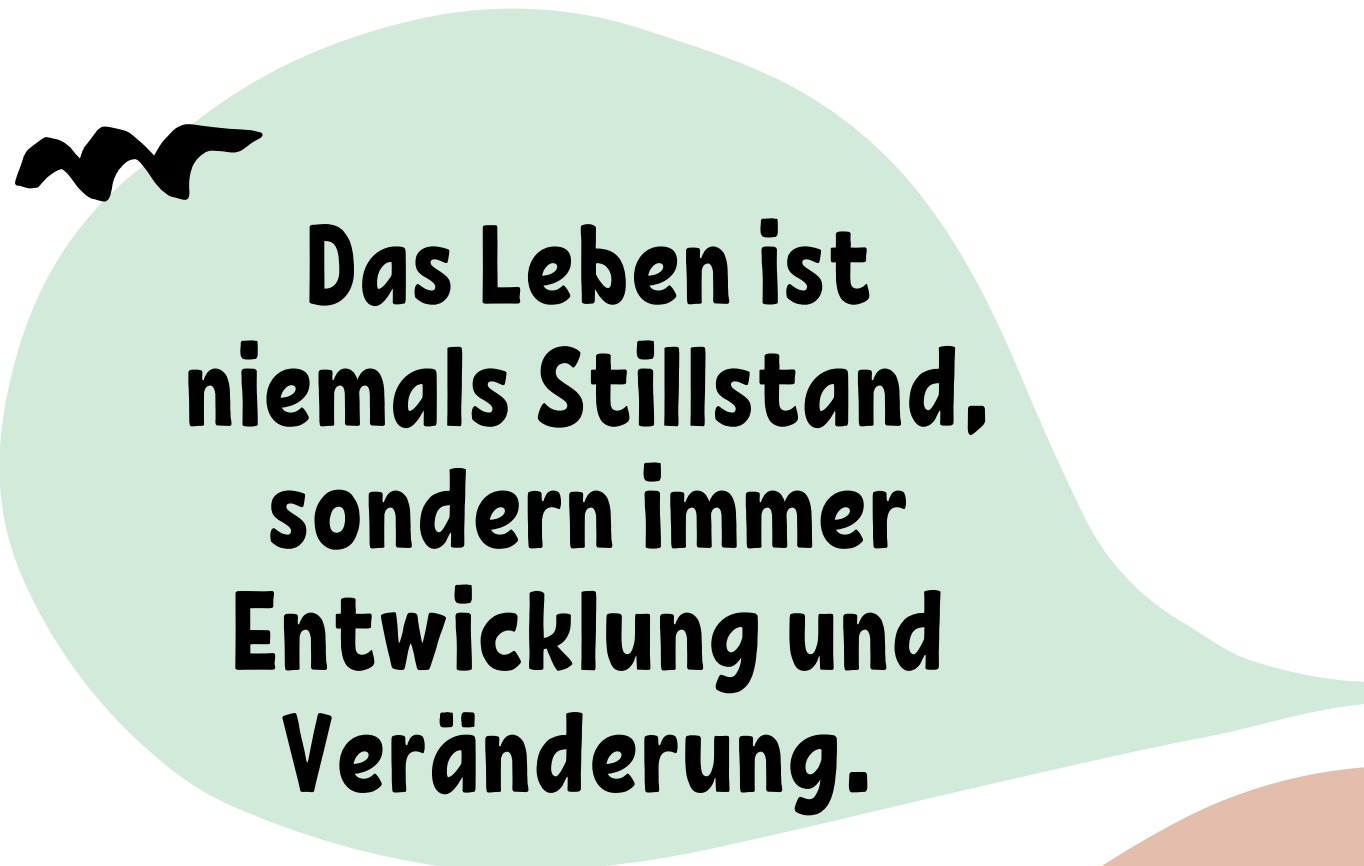
Was kannst du aus dieser Zeit lernen und übertagen? Warum warst du besonders wirksam?



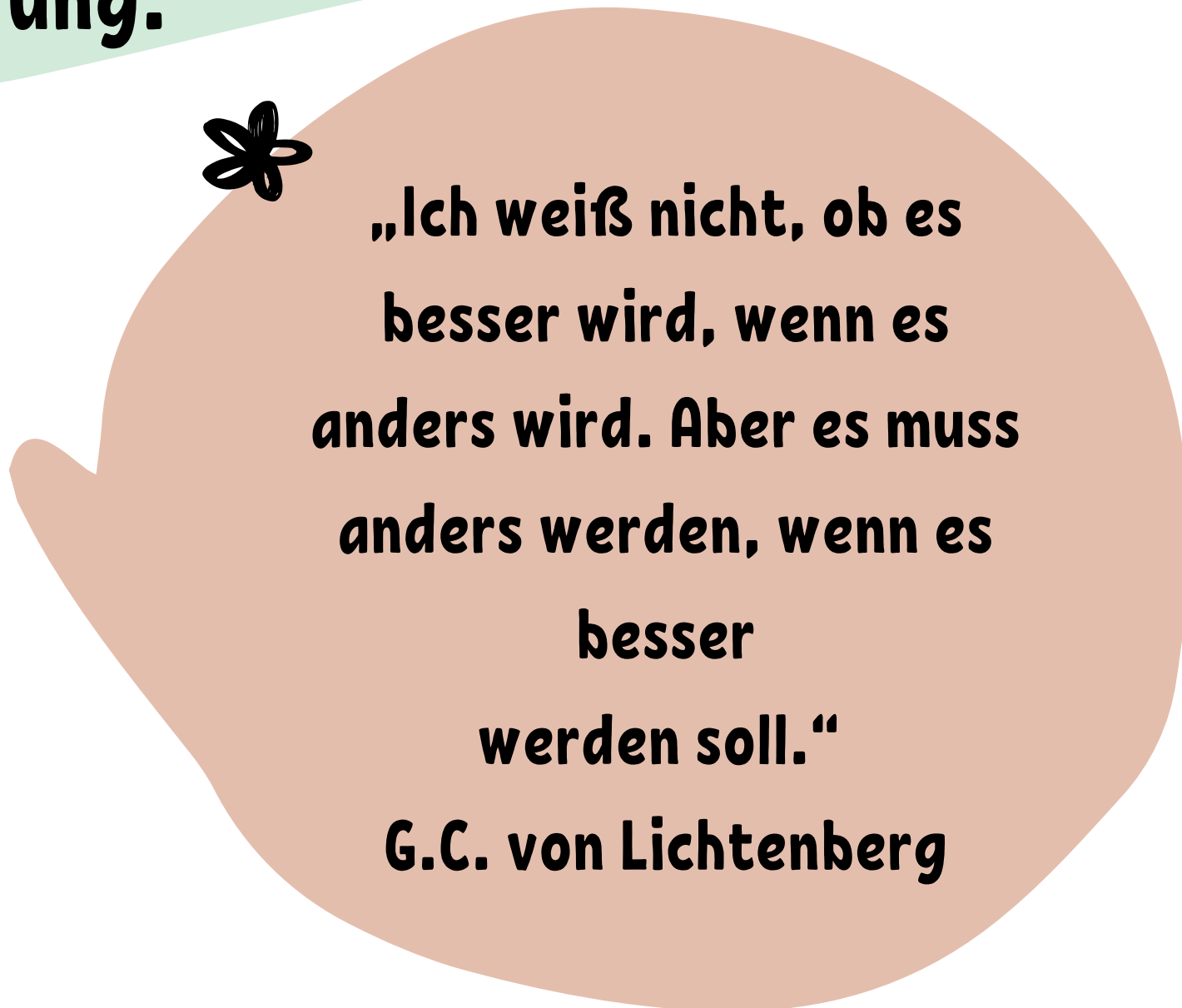


Perspektivwechsel





**Das Leben ist
niemals Stillstand,
sondern immer
Entwicklung und
Veränderung.**



**„Ich weiß nicht, ob es
besser wird, wenn es
anders wird. Aber es muss
anders werden, wenn es
besser
werden soll.“**

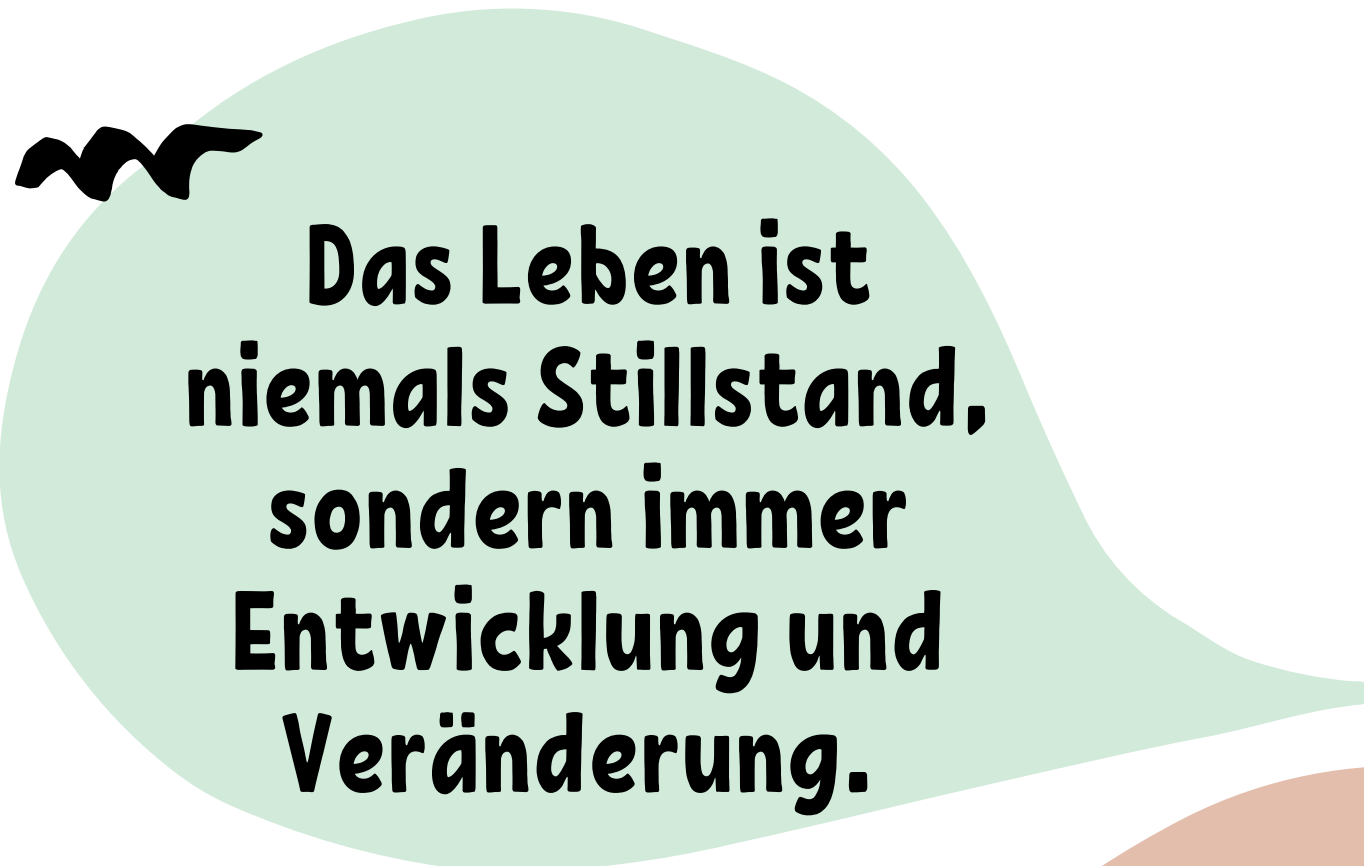
G.C. von Lichtenberg

Kleine Pausenzeiten von bewussten 1-2 Minuten

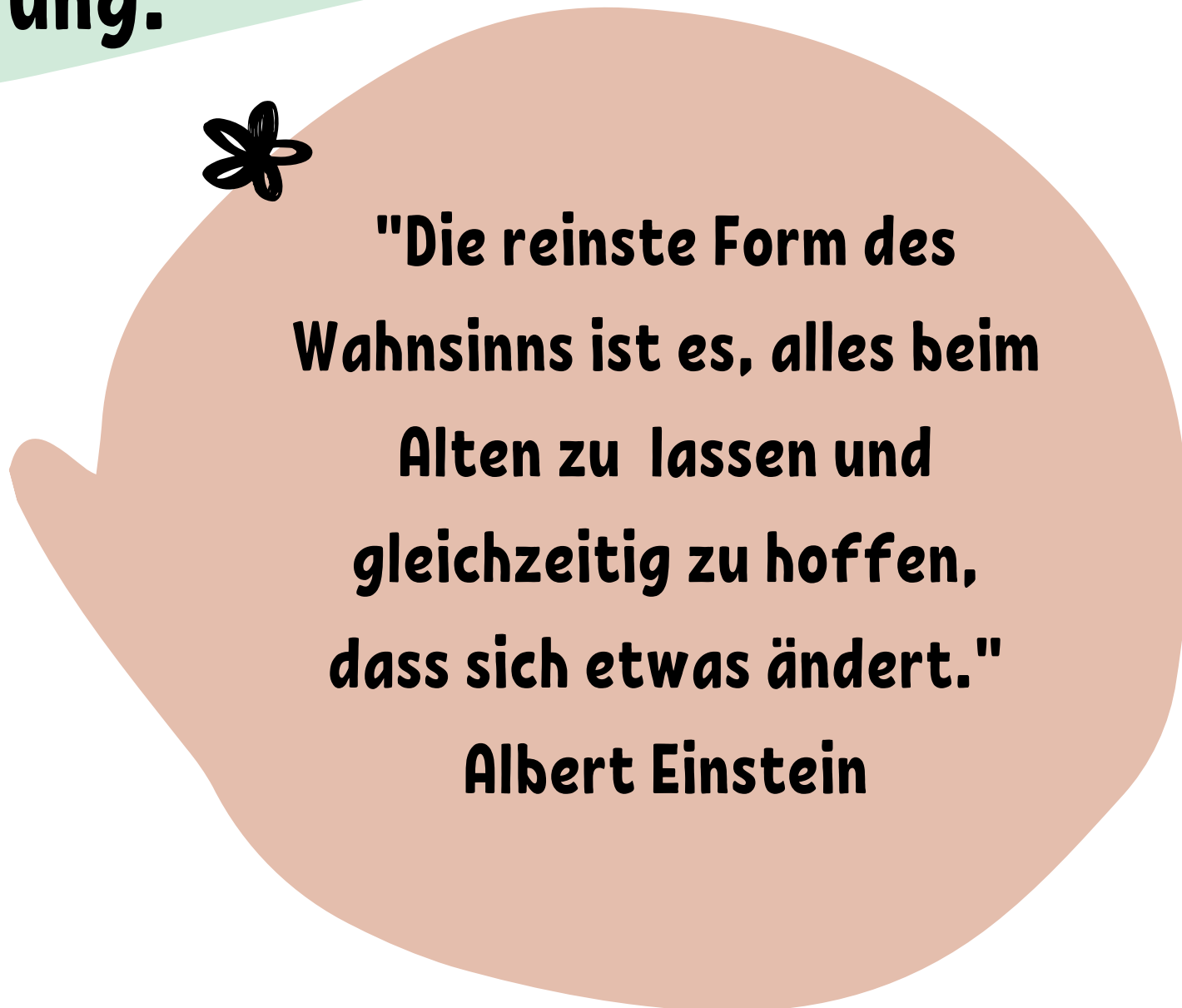


- aus dem Fenster schauen
- ein Foto betrachten
- am offenen Fenster bewusst atmen
- konzentriertes Essen oder Trinken
- langsames, bewusstes Gehen
- Warten ohne Ablenkung





**Das Leben ist
niemals Stillstand,
sondern immer
Entwicklung und
Veränderung.**



**"Die reinste Form des
Wahnsinns ist es, alles beim
Alten zu lassen und
gleichzeitig zu hoffen,
dass sich etwas ändert."
Albert Einstein**

Echo an Energie



1. Ich kann es so lassen, wie es ist und es akzeptieren.
2. Ich kann in der Situation bleiben, aber genau prüfen, was ich ändern kann.
3. Ich bin mutig und wage einen Neuanfang.





Ziele und Wünsche



Ziele und Wünsche


Wünsche erfüllen sich ohne eigene Anstrengung.

Bei den Zielen übernehme ich die Verantwortung für Schritte, die auf dem Weg zum Ziel gegangen werden müssen.



Tipp:

**Ich nehme mir vor
täglich etwas zu tun, das ich schon
lange vor mir herschiebe, mir aber
sehr wichtig ist und nehme mir
dafür **JEDEN TAG 7 Minuten Zeit.**
Dies mache ich über einen Zeitraum
von **20-30 Tagen.****




Handlungsmöglichkeiten



KORB MIT GLÜCKSMOMENTEN

Sammeln Sie für sich Momente, die Ihnen kurze Momente des Glücks, des Innehaltens, der Freude schenken.



TO-DO-LISTE

Schreiben Sie alle Aufgaben, die Ihnen in 5 Minuten einfallen auf. Sie dürfen nur eines erledigen. Welches? ...



BRIEF AN MICH SELBST

Wenn ich noch ein Jahr zu leben hätte: Was würde ich alles tun? Was unterlassen? / Wie möchte ich in 5 Jahren leben?



...



Glücks- momente

Aus dem Fenster schauen, Espresso
mit Kolleg:in trinken, Fußbad ...



...



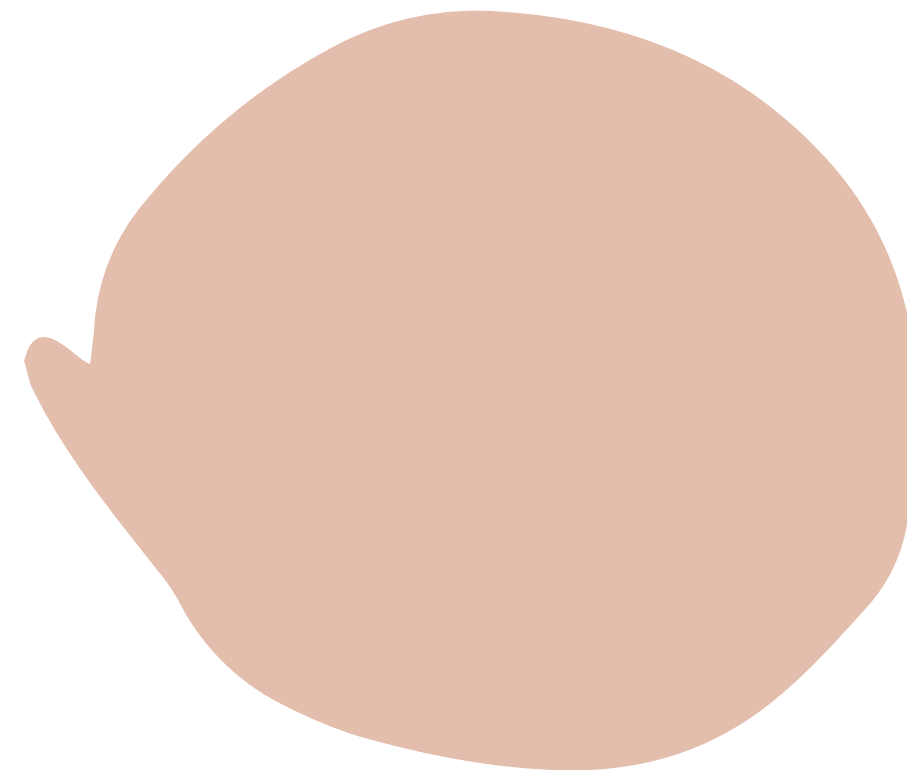
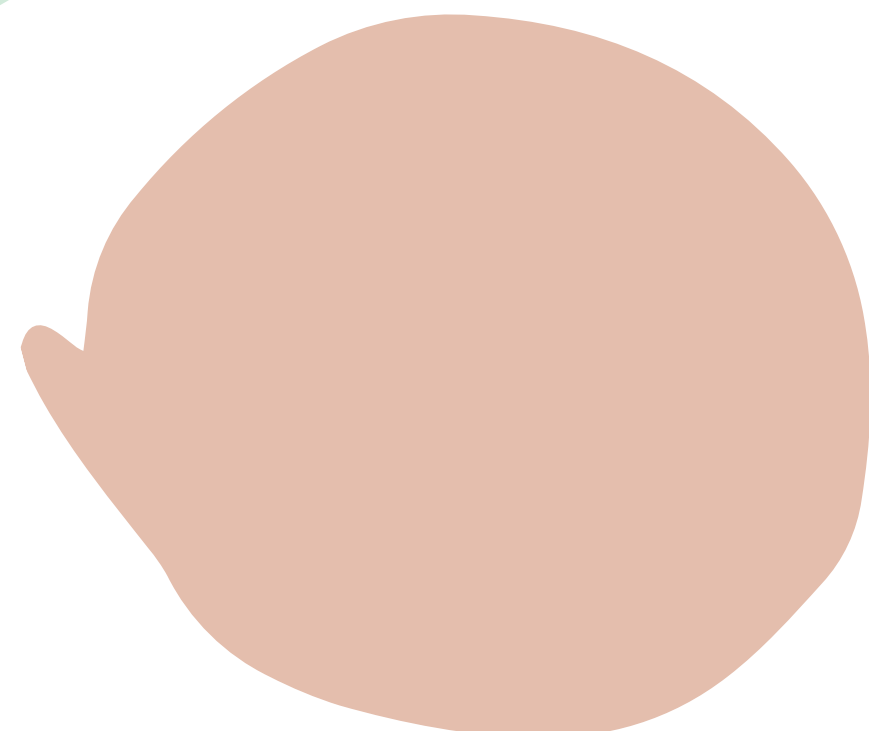
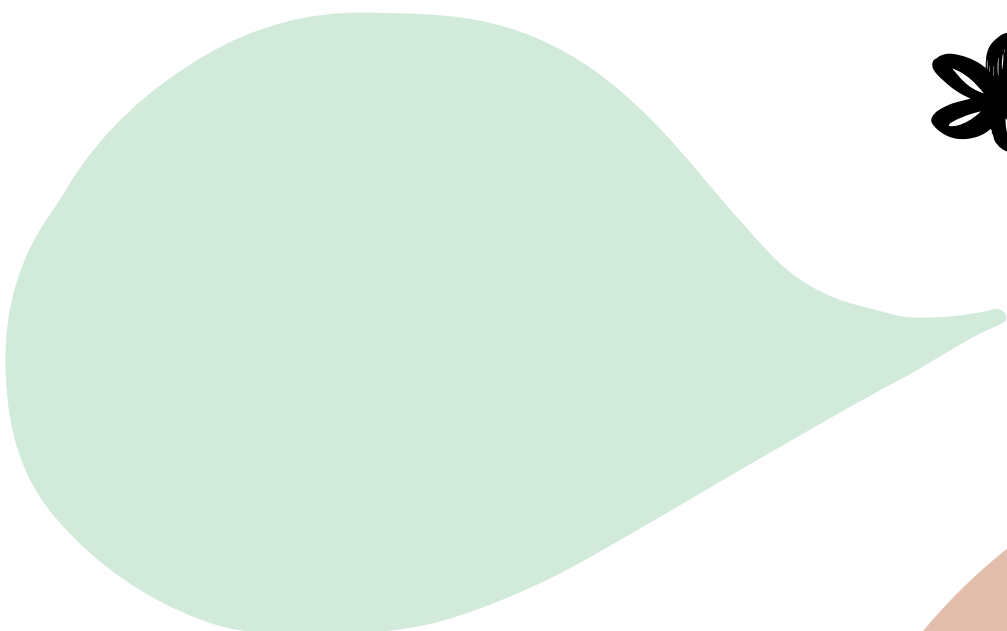
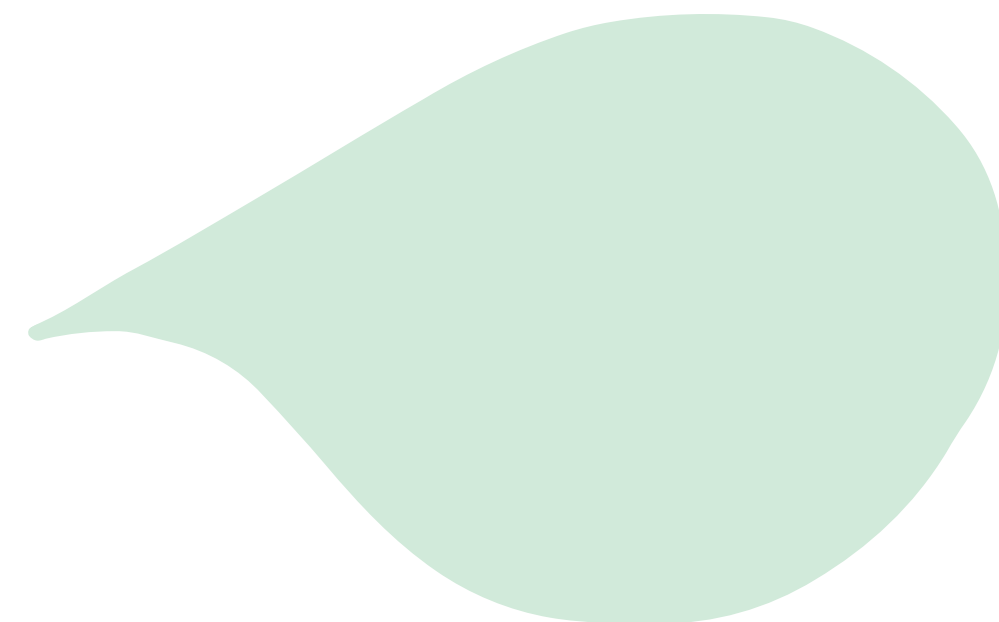
Wenn ich nur eine Sache erledigen
dürfte, welche wäre das?



Handlungsmöglichkeiten


•••

Wenn ich wieder in einer Situation bin, die mich nicht wirksam werden lässt, überlege ich mir 5 Handlungsoptionen, die ich nach und nach ausprobiere. Ich beginne mit der leichtesten.



•••

•••



**Schön, dass
du dabei
warst!**

Gibt es Rückfragen, Wünsche,
Gedanken, die geteilt werden
wollen?



Die Kraft aus dem Selbst - Maja Storch und Julius Kuhl

WERT: Wissen, Erleben, Reflexion, Transfer - Hrsg. Julius Kuhl, Claudia Solzbacher und Renate Zimmer

Self Efficacy - Albert Bandura

Resilienz - Jutta Heller



Literatur

Für Rückfragen: Tina Simon -
teachersimpactlab@gmail.com