

Selbstwirksamkeit in Schule und Beruf

Mit dem Projekt "Selbstwirksamkeit in Schule und Beruf" stellen Ihnen "Die Kopfpiloten" in Kooperation mit führenden Forschern und Praktikern dieses Fachgebietes ein neues und zugleich sehr praxisorientiertes Projekt vor.

Was ist Selbstwirksamkeit?

Die Selbstwirksamkeitsforschung befasst sich grundsätzlich mit der Frage nach dem Erfolg von Menschen und den notwendigen Voraussetzungen im Menschen selbst.

Kennen Sie die berühmte sich selbst erfüllende Prophezeiung? Wenn wir denken "Das werde ich bestimmt nicht schaffen!", dann wird es uns auch unmöglich sein, die Aufgabe zu erfüllen. Denken wir hingegen "Das schaffe ich bestimmt!", dann gelingt uns die Aufgabe.

Für die Entscheidung über Erfolg und Misserfolg ist unsere Selbstwirksamkeitserwartung verantwortlich. Eine starke Selbstwirksamkeit ist also extrem wichtig. Sie entwickelt sich bereits sehr früh in unserer Kindheit und - das ist die gute Nachricht - sie lässt sich lebenslang zu unseren Gunsten verändern.

Was ist das Ziel des Projektes?

Im Rahmen des Projektes wollen wir mit Lehrern/-innen und Schulleitungen sehr praxisnah erarbeiten, wie die eigene Selbstwirksamkeit verbessert werden kann. Denn unsere Überzeugung im Kopf entscheidet ständig darüber, ob wir bei all dem, was wir tun, erfolgreich sind oder nicht. Aus früheren Untersuchungen wissen wir, dass dies sogar viel entscheidender ist als unsere tatsächlichen Fähigkeiten.

Vor diesem Hintergrund und dem Wissen, dass wir nach außen kommunizieren, was wir im Inneren fühlen, wird verständlich, dass fehlende Selbstwirksamkeit direkte Auswirkungen auf den Unterricht hat. Lehrer/-innen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung machen guten Unterricht, fühlen sich dabei wenig gestresst und in der Folge gesünder. Lehrer/-innen mit niedriger Erwartung an ihre Selbstwirksamkeit verspüren deutlich mehr Stress und sind kränker, ein Burnout ist eine der häufigsten Folgen.

Dieses Projekt führt daher direkt zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit, egal ob im Beruf oder im Privatleben, egal ob bezogen auf Gesundheitsverhaltensweisen, Unterrichtsgestaltung oder Beziehungsmanagement: Mehr Selbstwirksamkeit heißt immer, dass sich die Situation verbessert.

Die Forschung zu den positiven Auswirkungen von Selbstwirksamkeit zeigt überzeugend: Wer selbstwirksam ist, der ist auch gesünder, erfolgreicher, stressresistenter und empfindet mehr Lebensqualität. Wer einmal weiß, was Selbstwirksamkeit bedeutet, wo sie herkommt, was sie vermindert und wie man sie fördert - bei sich selbst und anderen -, der hat einen Schlüssel in der Hand, der viele Türen öffnet. Aus diesem Grund können wir bereits im Vorfeld behaupten, dass es sich bei diesem Projekt um eines der nachhaltigsten Projekte überhaupt handelt.

Wer kann an dem Projekt teilnehmen?

Grundsätzlich können sich alle (!) Schulen an dem Projekt beteiligen, die Interesse an einem gesünderen sowie noch wirkungsvoller arbeitenden Kollegium und in der Folge besser ausgebildeten Kindern und Jugendlichen haben. Der Zeitaufwand für die Schulen und Lehrer/-innen wird dabei so gering wie möglich gehalten werden.

Wie wird das Projekt finanziert?

Das Projekt mit einer drei- bis fünfjährigen Laufzeit einschließlich einer Evaluationsstudie soll im Wesentlichen über Stiftungen finanziert und im Jahr 2012 begonnen werden. Hierfür ist eine entsprechend große Anzahl an teilnehmenden Schulen/Lehrern/-innen notwendig.

Informationen: Die Kopfpiloten, Matthias Raudat, 030 743 093 68, mraudat@diekopfpiloten.de