



Modul

# Selbstwirksamkeit im Alter

Hintergrundwissen und Tipps für die Praxis



## 1. Was ist Selbstwirksamkeit und wieso ist sie bedeutsam?

Die Selbstwirksamkeit beschreibt die **eigene Einschätzung, Herausforderungen aufgrund der eigenen Kompetenz bewältigen zu können**. Die Selbstwirksamkeit ist hierbei nicht zu verwechseln mit Wissen oder Kompetenz, sondern beschreibt das Vertrauen in sich selbst. Umgangssprachlich könnte die Selbstwirksamkeit auch als Selbstvertrauen, moderne Technologien und das Internet bedienen zu können, beschrieben werden.

Die Selbstwirksamkeit ist im Zeitalter der Digitalisierung mit seinen immerzu neuen technischen Innovationen besonders entscheidend. Denn das bloße Wissen, wie eine App zu bedienen ist oder wo ein bestimmter Button liegt, kann nach dem nächsten Update schon veraltet sein. Die Selbstwirksamkeit steht hierbei für die Fähigkeit, sich immer wieder den neuen Anforderungen und Aufgaben zu stellen und Barrieren und Ängste zu überwinden. **Ältere Erwachsene, die nicht mit modernen Technologien aufgewachsen sind, weisen oftmals eine geringere Selbstwirksamkeit auf als jüngere Menschen**, für welche die Bedienung selbstverständlich erscheint. Die Selbstwirksamkeit **kann jedoch besonders gut durch das Konzept „Ältere unterrichten Ältere“ (Peer-to-Peer-Ansatz) gesteigert werden**.

## 2. Wie kann die Selbstwirksamkeit gesteigert werden?

### ➤ Steigerung der Selbstwirksamkeit durch eigene Erfahrungen

Die Selbstwirksamkeit steigert oder verringert sich aufgrund der Erfahrungen, welche mit dem Gerät gemacht werden. Am wichtigsten sind **Erfahrungen, die man selbst mit dem Gerät macht**. Jedoch ist nicht jede Aufgabe am Gerät dazu geeignet, die Selbstwirksamkeit zu steigern. Es ist wichtig, dass man erlebt, **herausfordernde Situationen bewältigen** zu können. Bei zu einfachen Aufgaben wird also nicht die Selbstwirksamkeit gesteigert. Dies gilt auch für zu schwere Aufgaben, welche unüberwindbar erscheinen oder immer wieder zum Scheitern führen. Für die Begleitung besteht hier die Herausforderung, Aufgaben auszuwählen, die passend zum Fähigkeitsniveau der teilnehmenden Person sind.

Inhaltlich erarbeitet von:



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Stand 08/20

Seite 1

### ➤ Steigerung der Selbstwirksamkeit durch Beobachtung

Eine weitere Möglichkeit die Selbstwirksamkeit zu steigern, ist das Beobachten anderer Personen, die mit dem Gerät interagieren. In der Begleitung ist dies immer der Fall, wenn entweder der/die Begleiter\*in das Gerät bedient und dabei Aufgaben löst oder wenn in einer Gruppe gemeinsam das Gerät und die Anwendungen erkundet werden. Daher nennt man dies auch „Lernen am Modell“, bei welchem der/die Begleiter\*in oder andere Teilnehmende als Modell fungieren. Durch die Beobachtung erfahren die Teilnehmenden wichtige Informationen über die Art des Problems und mögliche Lösungsstrategien.

Sieht man dann, wie das Modell erfolgreich eine Aufgabe löst, führt das dazu, dass man sich die Aufgabe auch eher selbst zutraut. Besonders wirksam ist es, wenn das Modell aktiv Problemlösestrategien anwendet und laut verbalisiert, da hierdurch mehr gelernt werden kann.

Die Möglichkeiten zur Förderung und konkrete Tipps für die Praxis sollen im Folgenden erklärt werden.

#### → Ideen für die Umsetzung:

- Die Person sollte eigenständig mit dem Gerät agieren.
- Die Schwierigkeit einer Aufgabe sollte an den Fähigkeiten der Person orientiert sein und wenn möglich eine lösbare Herausforderung enthalten.
- Agieren Sie mit dem Gerät, sollten sie ihr Vorgehen verbalisieren, damit die Teilnehmer\*innen das Problem und ihre Lösungswege verstehen.
- Fallbeispiele über Personen, die mit dem Gerät interagieren, stellen ebenfalls die Möglichkeit dar, Probleme und ihre Lösungswege besser zu verstehen.
- Tauschen Sie sich mit den Teilnehmenden über ihre Erfahrungen aus. Dies kann Ängste nehmen und die Selbstwirksamkeit steigern.

### ➤ Setzen von Nahzielen

Wie schwer eine Aufgabe wahrgenommen wird, wie groß die Motivation ist, jene zu bewältigen und wie schnell selbstwirksamkeitssteigernde Erfahrungen gemacht werden können, ist zu einem großen Teil dadurch bestimmt, wie weit die formulierten Ziele in der Zukunft liegen. Daher sollten **größere Ziele stets in kleinere Teilziele zerlegt** werden. Herausforderungen erscheinen dadurch überschaubar und Erfolge sind zeitnah und häufiger sichtbar. Einzelne Misserfolge fallen nicht so schwer ins Gewicht, sodass das große Gesamtziel seltener aufgegeben wird.

#### → Ideen für die Umsetzung:

- Hausaufgaben anfangs vorgeben, später selbst formulieren lassen.
- Am Anfang einer jeden Einheit eigene Lernziele festlegen lassen, welches Wissen oder welche Fähigkeiten neu erlernt werden sollen.
- Ein Team aus zwei Personen erhält eine Aufgabe. Person 1 soll die Aufgabe lösen und dabei laut formulieren, wie sie an die Aufgabe herangeht. Person 2 beobachtet und gibt anschließend Feedback, was ihr gut gefallen hat. Diese Übung sollte nur durchgeführt werden, wenn sich beide Personen dies zutrauen.

### ➤ Ursachenzuschreibung

Erfolge oder Misserfolge beim Bewältigen einer Aufgabe führen nicht per se zur Steigerung oder Verringerung der Selbstwirksamkeit. Entscheidend ist, welche Annahmen eine Person über die Ursache des Erfolges bzw. Misserfolges trifft. Ein Erfolg oder Misserfolg kann immer den eigenen Fähigkeiten oder aber äußeren Umständen zugeschrieben werden. Personen mit einer ungünstigen Ursachenzuschreibung würden beispielsweise Erfolge glücklichen äußeren Umständen zuschreiben (z.B. „Weil das Gerät so einfach zu bedienen ist, das kann doch jeder“) und Misserfolge durch das eigene fehlende Können erklären (z.B. „Ich war schon immer schlecht darin und werde es bestimmt nicht lernen“).

Wie das Beispiel zeigt, ist es besonders problematisch, wenn ein Misserfolg auf die eigene Person übertragen und als nicht veränderbar angesehen wird. **Um die Selbstwirksamkeit zu steigern, sollten hingegen Erfolge der eigenen Person zugeschrieben werden und Misserfolge äußeren Bedingungen.**

→ **Ideen für die Umsetzung:**

- Es sollte häufig Rückmeldung zu den Leistungen gegeben werden. Hierbei ist darauf zu achten, Erfolge der Person zuzuschreiben (z.B. schnelle Auffassungsgabe), Misserfolg hingegen variablen (z.B. Anstrengung) oder äußeren Bedingungen (z.B. Eigenschaften der Technik).
- Unterstützen Sie den/die Teilnehmer\*in besonders beim Zuschreiben von Erfolgen auf die eigene Person. Nicht die Technik ist einfach, sondern die Person besonders gut.

**Quellen:**

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. *Zeitschrift für Pädagogik* (Beiheft 44), 28–53.