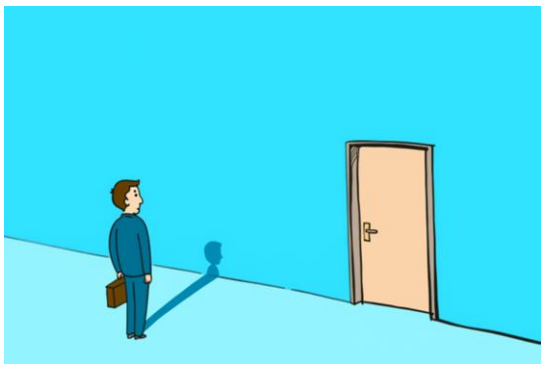
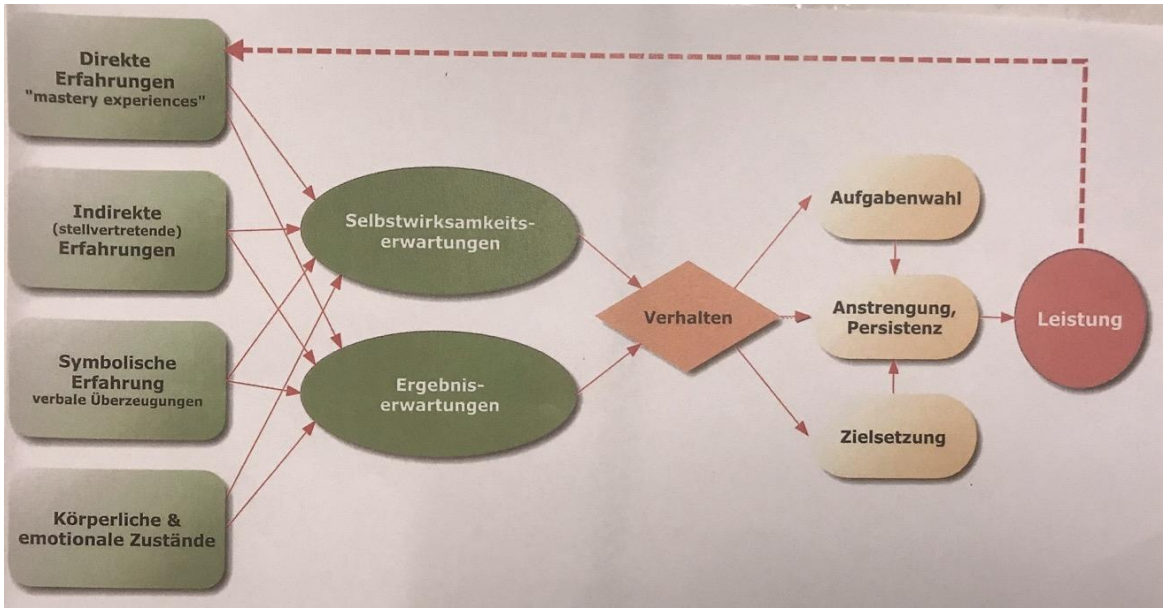
Prüfungsangst begleiten - Selbstwirksamkeit stärken[1]



Erfolg im Vorstellungsgespräch

Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura (1997)

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten Herausforderungen im Leben zu meistern. Sie verlassen sich drauf, dass sie die Fähigkeiten haben, bestimmte Handlungen auszuführen, die notwendig sind, um ein Ziel zu erreichen, resp. einem Stressor zu begegnen. Dieser Haltung steht die Erwartung gegenüber, dass alles von anderen resp. vom Schicksal abhängig ist.



Die Selbstwirksamkeit ist abhängig von:

a. den bisher gemachten Erfahrungen (direkt)
b. Erfahrung anderer Person in einer vergleichbaren Situation (indirekt)
c. Andere sprechen der Person die erfolgreiche Bewältigung zu (symbolisch)
d. Allgemeinzustand des Patienten (körperliche und emotionale Zustände)

Erleben Menschen, dass sie Schwierigkeiten selbst lösen konnten, entwickeln sie eine Zuversicht, auch spätere Herausforderungen zu meistern.

[1] Stroebe, W. ; K. Jonas & M. Hewstone (2003). Sozialpsychologie. Eine Einführung. Springer. S. 613.
Schalch, E. (2015). Chronic Care für die Medizinische Praxiskoordinatorin / den Medizinischen Praxiskoordinator. S. 85-86.