

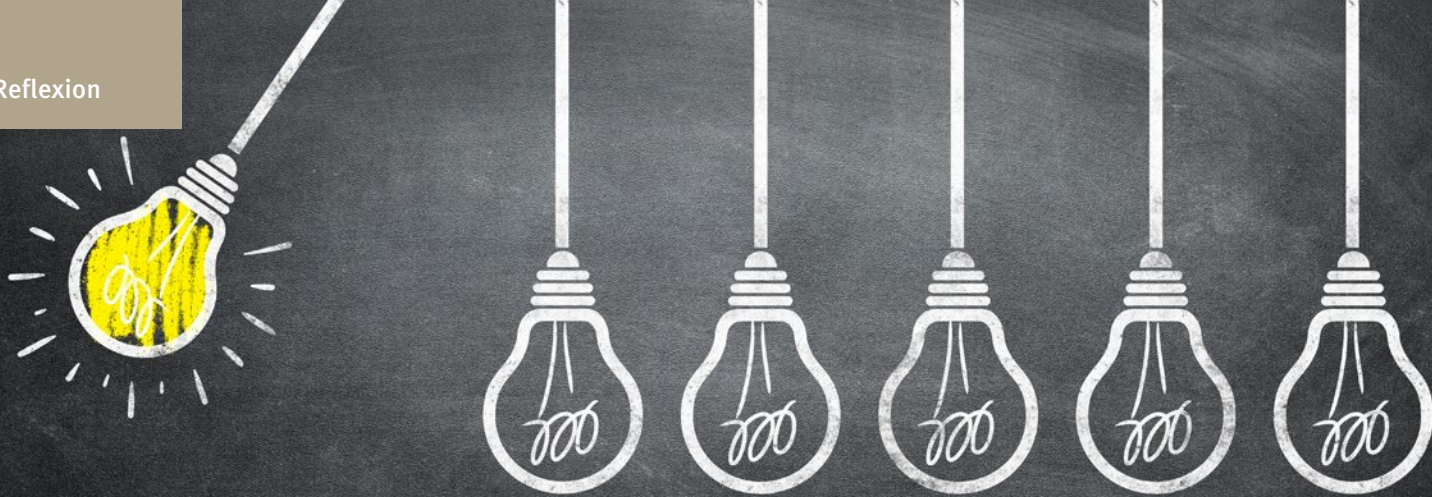


Foto: jd-photodesign/Adobe Stock

DENKIMPULS

Wir schaffen das!

„Das klappt doch eh nicht“, „Nie und nimmer wird das bei der Geschäftsleitung durchgehen“, „Das brauche ich gar nicht erst zu versuchen“ – wer im Job selten Selbstwirksamkeit erfährt, der hört irgendwann auf, diese zu erwarten. Warum ein Mangel an Selbstwirksamkeitserwartung nicht empfehlenswert ist und wie er sich beseitigen lässt.

Wenn ich mich mit Mitarbeitenden aus handwerklichen Berufen unterhalte, habe ich oft das Gefühl, dass sie irgendwie zufriedener sind als Beschäftigte aus der Verwaltung. Das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung hat vor einiger Zeit eine Studie unter 7.109 Beschäftigten aus mehr als 700 Betrieben durchgeführt und bestätigt: Es stimmt. Als einen der Gründe für die höhere Zufriedenheit geben die Studienautoren an, dass Beschäftigte aus dieser Branche unmittelbar sehen, was bei ihrem „Tageswerk“ herauskommt – also das erlebbare Ergebnis ihrer Tätigkeit direkt vor Augen geführt bekommen. Schreibtisch-Täter hingegen erleben die Resultate oft erst zeitverzögert. Manche berichten gar davon, nichts über die Wirksamkeit ihrer Arbeit zu erfahren.

Und genau da liegt der Hase im Pfeffer: Wer nie bis selten Selbstwirksamkeit bei der Arbeit erfährt, der hört irgendwann auf, sie zu erwarten. Die Selbstwirksamkeitserwartung stirbt ab. Statt „Ich werde es schon schaffen“, „Ich traue mir das zu“, „Irgendwie bekomme ich das hin“ heißt

es dann „Ach, daraus wird doch eh wieder nichts“ – mit dem Resultat: Es wird tatsächlich „nichts daraus“. Im Gegensatz dazu haben Menschen, die oft Wirksamkeit erfahren, auch häufig eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung – und somit die Auffassung, dass sie für ihre Zufriedenheit selbst verantwortlich sind. Sie warten nicht darauf, dass andere sie glücklich machen, sondern nehmen das Ruder selbst in die Hand.

Selbstwirksamkeitserwartungen sind wichtig

Tatsächlich ist die Erwartung an die eigene Wirksamkeit mindestens so

wertvoll wie die Wirksamkeit selbst. Hier stimmt der alte Spruch „Glaube versetzt Berge“. Wenn wir uns zutrauen, Dinge selbst schaffen zu können, dann steigt auch die Wahrscheinlichkeit des Erfolgs. Die Wissenschaft hat für diesen Zusammenhang verschiedene Bezeichnungen parat: Rosenthal-Effekt, Pygmalion-Effekt – allgemein bekannt als Sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung. Wenn ein Lehrer z.B. stark daran glaubt, dass eine Schülerin besonders intelligent ist, dann steigt – das haben Untersuchungen gezeigt – tatsächlich deren Leistung. Dieser Effekt greift auch, wenn wir Positives wie Wirksamkeit von uns selbst erwarten.

Stärken stärken, herausfordernde Ziele definieren, zumuten statt entmutigen und Erfolge feiern lautet daher die Devise – auch im Coaching. Ein bisschen erinnert das an die Lernbegleitung aus der eigenen Kindheit, an Eltern, die immer wieder sagten: „Versuch's noch mal, das schaffst du schon!“ Und tatsächlich, irgendwann hat es dann geklappt. Und so ist es noch: Wir schaffen das!

Horst Lempart

.....

Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor, Autor und Speaker mit eigener Praxis in Koblenz. Er bezeichnet sich selbst als „Der Persönlichkeitsstörer“. Zu seinen Kernthemen gehören: Persönlichkeitsentwicklung, Selbststeuerung und Wandel gestalten. Kontakt: horstlempart.de