Von der Selbsterkenntnis in die Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das Gefühl etwas bewirken zu können und die Überzeugung das eigene **Leben unter Kontrolle zu haben und positiv beeinflussen zu können**.

Selbstwirksamkeit steht **nicht** für Egoismus und Arroganz. Ganz im Gegenteil ist eine entsprechend hohe Selbstwirksamkeitserwartung auch die Voraussetzung etwas für das Gemeinwohl leisten zu können.



Mehrere psychologische Ebenen beziehungsweise Faktoren bilden die Grundlage für den Aufbau von Selbstwirksamkeit:

1. **Selbsterkenntnis**: Hinter Selbsterkenntnis oder von mir gerne als Selbstexploration genannt, steht das Verständnis **das eigene Dasein**

   - zu erkennen
   - zu realisieren und
   - anzuerkennen

   wer die eigene Person ist und wie ihre Persönlichkeit beschaffen ist.

2. **Selbstakzeptanz:** Auch Selbstannahme genannt geht es darum, den eigenen Charakter zu akzeptieren. Häufige synonyme: **Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstwert.**
   In Abgrenzung dazu meint Selbstakzeptanz ein **„in sich ruhen“**. Also die Fähigkeit zur Selbstkritik, Humor, Flexibilität und positiver Lebenseinstellung zwischen den Polen von Arroganz und der Suche nach Anerkennung im anderen extrem – ohne das es Befriedigung von Motiven wie Anerkennung von außen braucht, man sich also selbst genug ist.

3. **Selbstliebe:** Ist das Verständnis einer Person, den eigenen Charakter schätzen zu wissen beziehungsweise mehr noch die Liebe zu sich selbst. Selbstliebe ist ein **Teil des Selbstwertgefühls**, der sich im wertschätzenden Umgang mit der eigenen Person und der Umwelt darstellt.

4. **Selbstvertrauen:** Dies bedeutet die eigenen Fähigkeiten nicht nur zu kennen, sondern auch an sie und folglich an sich selbst zu glauben.

5. **Selbstsicherheit:** Selbstsicherheit als darauffolgende Kompetenz meint die Belastbarkeit der eigenen Fähigkeiten und der eigenen Persönlichkeit. Ich glaube an mich und meine Handlungen, unabhängig von den Eindrücken und Einflüssen anderer. Diese Art der Resilienz schützt mich als Person besonders in herausfordernden Situationen.

6. **Selbstwirksamkeit:** ist der Glaube daran mit der eigenen Fähigkeiten etwas bewirken zu können. Des Weiteren steht dahinter die **Überzeugung und Konsequenz** entsprechend der Fähigkeiten sich beziehungsweise Projekte zu realisieren.