

# Lernaufgaben zum Podcast „Selbstwirksamkeit“

Hören Sie sich den Podcast zum Thema „Selbstwirksamkeit“ an (16:24 Minuten) und bearbeiten Sie mithilfe dessen die nachfolgenden Arbeitsaufgaben. Diesen finden Sie [hier](#) im Online-Methodenpool auf der Pädagogischen Hochschule Freiburg.

Bitte schreiben Sie Ihre Antworten in Stichworten oder kurzen Sätzen auf!

## 1. Was ist der Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit?

## 2. Wenn Sie an die letzten Wochen zurück denken...

a. In welcher Arbeitssituation haben Sie sich selbstwirksam erlebt?

b. Wenn es keine entsprechende Arbeitssituation gab, was hätte Ihnen geholfen, damit Sie sich in Ihrer Tätigkeit als selbstwirksam erfahren hätten?

**3. Bitte überlegen Sie zu den Quellen der Selbstwirksamkeit je ein Beispiel, wie Sie Auszubildende in ihrer Selbstwirksamkeit fördern können:**

a. Erfolgserfahrung

Mein Beispiel:

b. stellvertretende Erfahrungen

Mein Beispiel:

c. verbale Überzeugungen

Mein Beispiel:

d. Wahrnehmung eigener Gefühle

Mein Beispiel:

#### 4. Meine inneren Glaubenssätze...

a. Welche möchte ich stärken?

b. Welche möchte ich verändern?