HUMCON Empowerment

Selbstwirksamkeit stärken

Nutzen Sie diese Checkliste, um Ihren Handlungsspielraum bewusster wahrzunehmen. Selbstwirksamkeit wächst dort, wo aus «Ich kann nicht» ein konkreter nächster Schritt wird.

1. Den eigenen Einfluss erkennen

Warum?
Wer nur auf Grenzen schaut, verliert Handlungsspielraum.

Wie?
Fragen Sie sich: “Was kann ich in dieser Situation konkret beeinflussen?”

Resultat:
Sie kommen schneller vom Problem ins Handeln.

2. Negative Glaubenssätze prüfen

Warum?
Gedanken wie “Das kann ich nicht” wirken oft stärker als die tatsächliche Situation.

Wie?
Prüfen Sie: Ist dieser Gedanke wirklich wahr? Welche Erfahrungen sprechen dagegen?

Resultat:
Blockierende Annahmen verlieren an Macht.

3. Erfolge bewusst nutzen

Warum?
Selbstwirksamkeit wächst durch die Erfahrung eigener Wirkung.

Wie?
Erinnern Sie sich an Situationen, die Sie bereits erfolgreich bewältigt haben.

Resultat:
Vertrauen in die eigene Kompetenz steigt.

4. Grosse Herausforderungen verkleinern

Warum?
Zu grosse Ziele erzeugen schnell Überforderung.

Wie?
Zerlegen Sie die Herausforderung in konkrete, machbare Schritte.

Resultat:
Fortschritt wird sichtbar und motiviert zum Weitergehen.

5. Fehlende Kompetenz entwickeln

Warum?
Selbstwirksamkeit bedeutet nicht, bereits alles zu können.

Wie?
Klären Sie, welche Fähigkeit fehlt und wie Sie diese gezielt aufbauen können.

Resultat:
Aus Unsicherheit entsteht Entwicklung.

6. Selbstwirksamkeit im Team fördern

Warum?
Wer Mitarbeitenden ständig Lösungen abnimmt, schwächt ihre Selbstständigkeit.

Wie?
Stellen Sie Fragen, übertragen Sie Verantwortung und lassen Sie eigene Lösungswege zu.

Resultat:
Mitarbeitende erleben: “Ich kann selbst etwas bewirken.”