

SWE Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung  
(Matthias Jerusalem & Ralf Schwarzer)

	(1) stimmt nicht	(2) stimmt kaum	(3) stimmt eher	(4) stimmt genau
1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.				
2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.				
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.				
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.				
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, daß ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.				
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.				
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.				
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.				
9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.				
10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.				

SUMME

---

---

Die Skala misst die subjektive Überzeugung, kritische Anforderungssituationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dabei wird an neue oder schwierige Situationen aus allen Lebensbereichen gedacht sowie Barrieren, die es zu überwinden gilt.

### Auswertung:

Die Mittelwerte liegen für die meisten Stichproben bei ca. 29 Punkten  
Stark vereinfacht kann formuliert werden:

Ergibt ihre Gesamtsumme bei 29 +/- 4  
dann haben sie eine in etwa gleich hohe Selbstwirksamkeitserwartung wie der Durchschnitt.

Ab 33 Punkten haben sie eine verhältnismäßig hohe Selbstwirksamkeitserwartung

Ab 25 Punkten haben sie eine verhältnismäßige niedrige Selbstwirksamkeitserwartung

Mit 10 Punkten haben sie eine sehr geringe Selbstwirksamkeitserwartung

Sehen sie das Testergebnis als Reflexionsimpuls!!! Es geht nicht darum Schwachpunkte zu identifizieren.  
Noch geht es darum der Gesamtpunkteanzahl oder dem Vergleich mit anderen eine hohe Aufmerksamkeit zu geben,  
sondern schauen sie

- auf die Fragen an, bei denen sie einen hohen Wert haben und überlegen sich dazu ein Beispiel aus dem persönlichem oder beruflichen Kontext. Freuen Sie sich darüber.
- Fragen, bei denen sie eher einen niedrigen Wert haben, welche für sie bedeutungsvoll sind – können sie als Entwicklungspotential sehen bzw. als Herausforderung. Wählen sie eine solche herausfordernde Situation und angenommen diese würde Ihnen schon ein kleinwenig anders gelingen. Was hätte diesen kleinen Unterschied gemacht?

Gerne können sie auch mit mir in Kontakt treten um solche und ähnliche Fragen zu klären. I

Quelle: <http://userpage.fu-berlin.de/health/germscal.htm>