

Selbstwirksamkeit - was kann ich selber bewirken?

erstellt am 21.04.2024

Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, dass man dem Schicksal nicht ausgeliefert ist, sondern selber einen Einfluss hat. Das kann gerade in der Situation einer Krebserkrankung hilfreich sein. Krebs kann nicht allein durch Selbstheilungskräfte geheilt werden - aber Patienten, die selber aktiv werden, haben es oft leichter, durch die belastende Tumorthherapie hindurchzukommen. Aber wie macht man das? Und was ist, wenn man mal einen "Durchhänger" hat? Ist das schlimm? Wie komme ich da wieder raus? Oder wie helfe ich meinem Angehörigen da wieder raus? Das erfahren Sie im [Webinar](#).

Was ist Selbstwirksamkeit?

Unter Selbstwirksamkeit versteht man die Überzeugung, dass man einen Einfluss auf das eigene Leben jetzt und in der Zukunft nehmen kann. Also, dass man sein Verhalten, Stimmungen, innere Haltungen beeinflussen und damit auch etwas im eigenen Leben verändern kann.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und Krebs?

Wichtig: Eine geringe Selbstwirksamkeit löst keinen Krebs aus!

Aber es fällt Menschen mit einer höheren Selbstwirksamkeit leichter, sich gesundheitsbewusst zu verhalten. Das kann die Krebstherapie unterstützen und dafür sorgen, dass Sie besser mit Nebenwirkungen klarkommen.

Kann ich Selbstwirksamkeit (wieder-) lernen?

Ja, beispielsweise indem Sie sich an Situationen mit Herausforderungen erinnern, die Sie gut gemeistert haben. Vielleicht helfen die damals verwendeten Strategien Ihnen auch jetzt wieder, mit der Krankheit umzugehen. Genauso können Sie von den Erfahrungen von Angehörigen oder in Selbsthilfegruppen profitieren.

Die Behandlung verstehen und Entscheidungen nach den eigenen Wünschen und Wertvorstellungen treffen

- **Schritt 1:** Trauen Sie sich nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstehen oder sich nicht gemerkt haben (z.B. Warum wird die Chemo vor der Operation durchgeführt?).
- **Schritt 2:** Klopfen Sie sich auf die Schulter, wenn Sie sich getraut haben nachzufragen und dadurch Ihre Situation besser verstehen.
- **Schritt 3:** Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist (z.B. bei Einschulung des Enkelkindes dabei sein).
- **Schritt 4:** Trauen sie sich, Ihre Entscheidungen nach Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Wertvorstellungen auszurichten.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie in den Webinaren „[Was ist mir wichtig – Wertklärung](#)“ und „[Entscheidungsfindung](#)“.

Und wenn ich mal Zweifel habe?

- Wenn Sie sich verunsichert fühlen, finden Sie Hilfe in Selbsthilfegruppen, bei Psychoonkologen und anderen Berufstätigen in der Medizin.
- Gibt es Menschen oder Dinge, die Ihnen Kraft geben oder Sie auch mal von der Krankheit ablenken können (z.B. Hobbies, Musik hören, Freunde treffen)?
- Was wollten Sie schon immer machen? Wie können Sie das jetzt umsetzen?

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Selbstwirksamkeit - was kann ich selber bewirken?“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).

Vielen Dank für die finanzielle
Unterstützung der Online-Vorträge an:

