

Selbstwirksamkeit stärken!

Janosch Herbstleb | Ambulatorium für seelische
Gesundheit | Vivantes-Humboldt Klinikum

1. Was bedeutet Selbstwirksamkeit?

- Definition & theoretischer Hintergrund

2. Wieso ist Selbstwirksamkeit wichtig?

- Bedeutung von Selbstwirksamkeit bei bipolaren Erkrankungen

3. Wie stärken ich meine Selbstwirksamkeit?

- Verhaltenstherapeutische Strategien

Was bedeutet Selbstwirksamkeit?

*Jeder ist seines Glückes
Schniied.*

Was bedeutet Selbstwirksamkeit?

Selbstwirksamkeit: Die innere Überzeugung schwierige oder herausfordernde Situationen gut meistern zu können – und das aus eigener Kraft heraus.

Selbstwirksamkeit bei Bipolaren Störungen:

- Die Überzeugung eine aktuelle Phase bewältigen zu können.
- Die Überzeugung zukünftige Phasen bei Beginn zu erkennen
- Die Überzeugung trotz der Erkrankung ein gutes Leben führen zu können

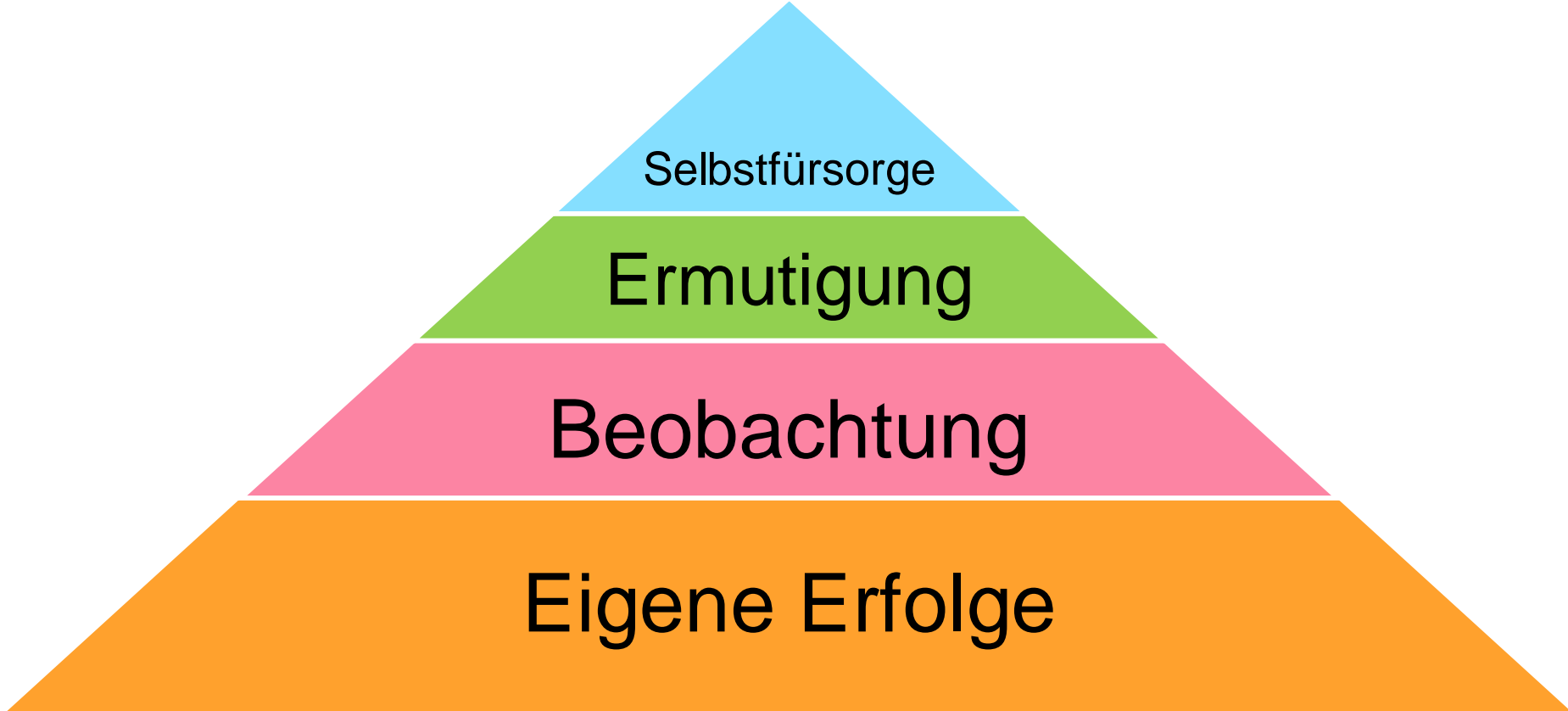
Wieso ist Selbstwirksamkeit wichtig?

Die Stärkung von Selbstwirksamkeit ist ein explizites Ziel in den wissenschaftlichen Leitlinien für bipolaren Erkrankungen!

Selbstwirksamkeit wird verringert..

1. während depressiven Phasen („Ich schaffe gar nichts mehr“)
2. nach Manien (Kontrollverlust)

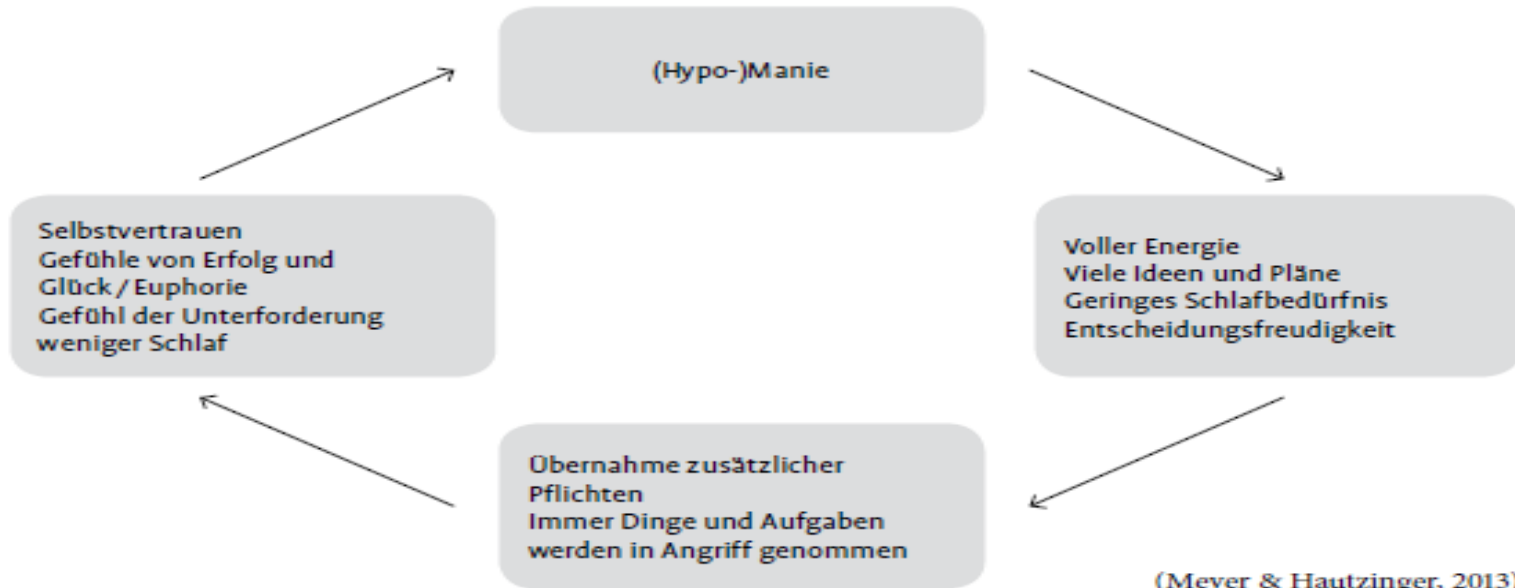
Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit?



Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit?

Strategie 1: Die Krankheit verstehen!

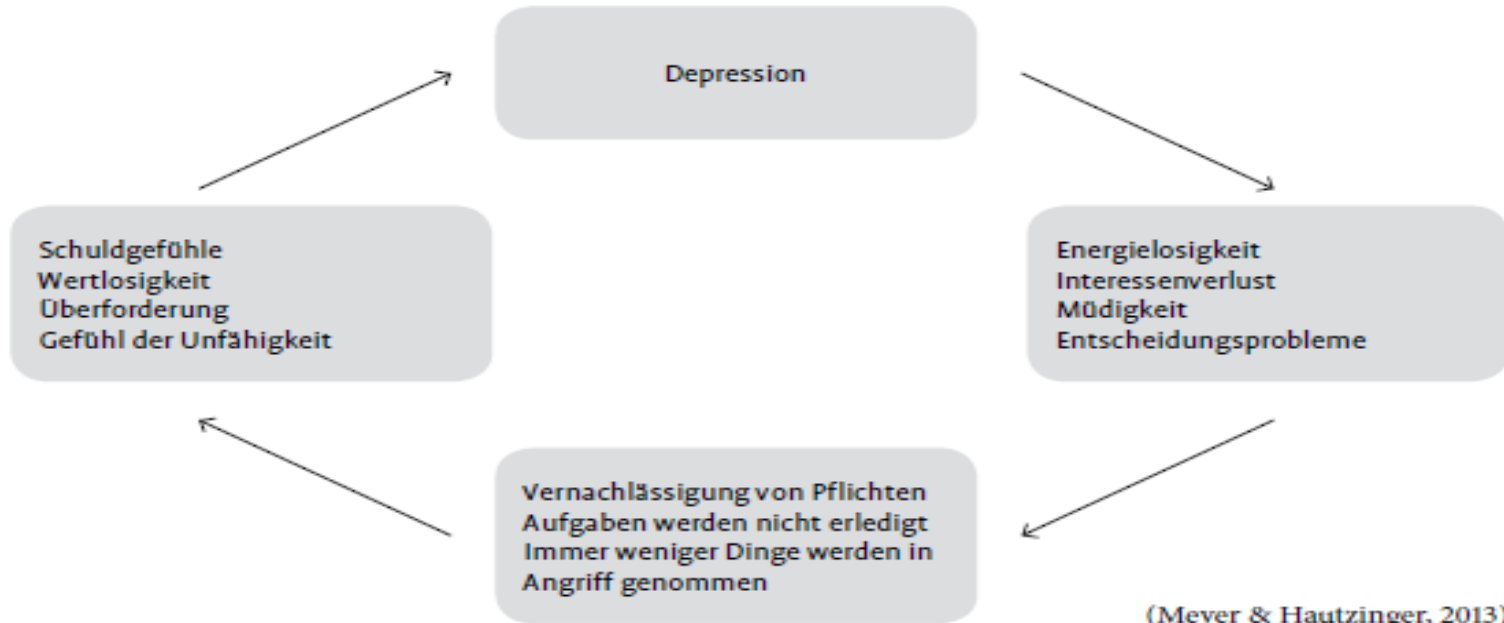
Teufelskreis der (Hypo-)Manie



Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit?

Strategie 1: Die Krankheit verstehen!

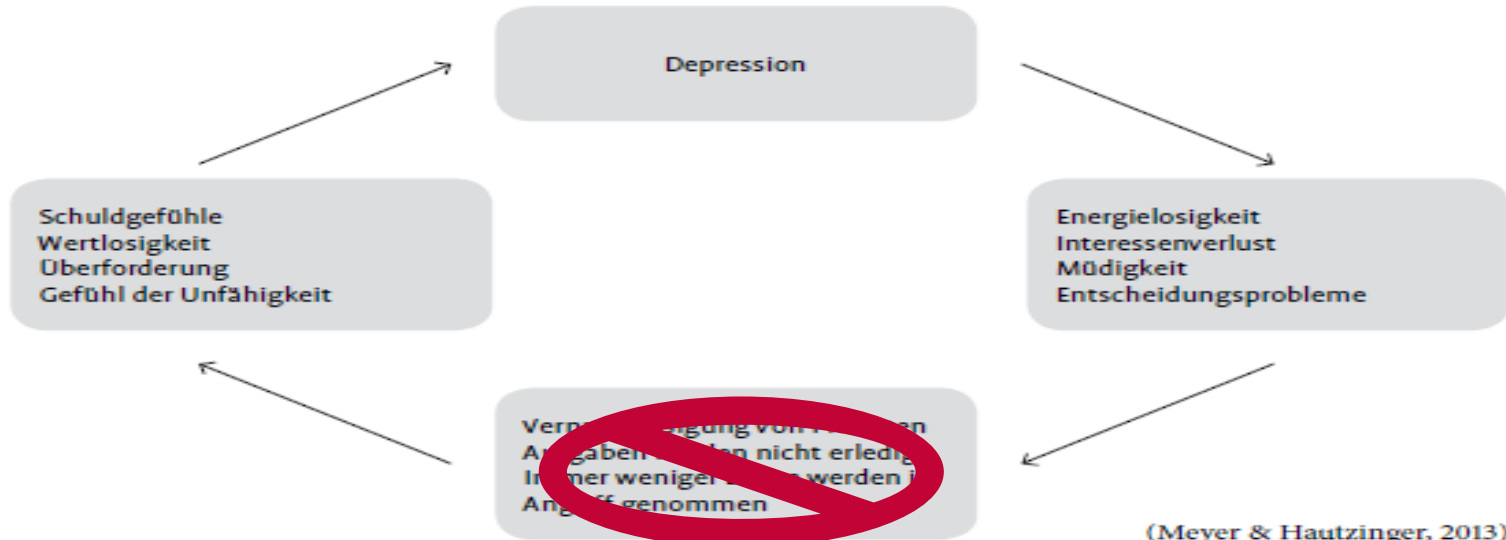
Teufelskreis der Depression



Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit?

Strategie 2: Entgegengesetztes Handeln!

Teufelskreis der Depression

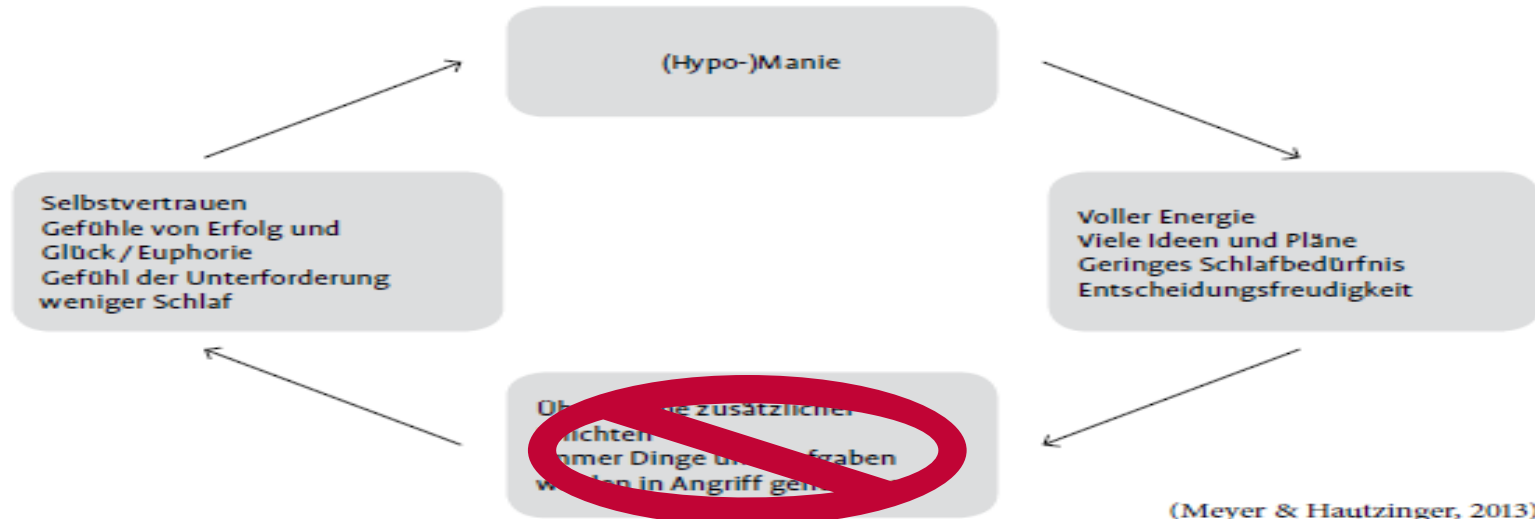


Aktiver werden!
Aktivitäten steigern
Mehr soziale Kontakte
Weniger schlafen

Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit?

Strategie 2: Entgegengesetztes Handeln!

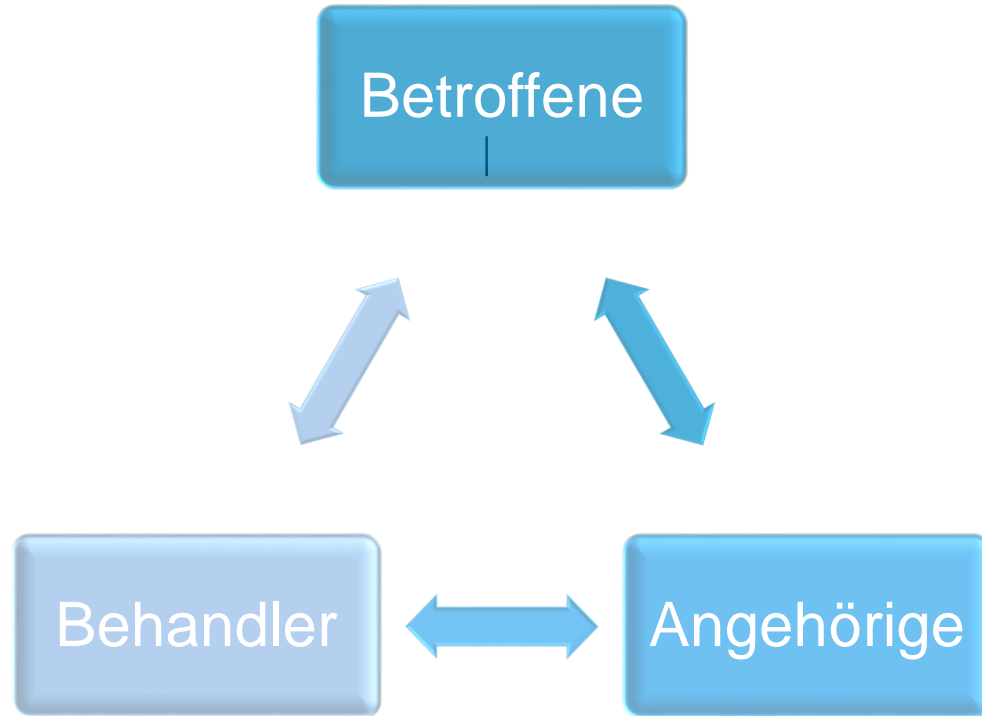
Teufelskreis der (Hypo-)Manie



Passiver werden!
Aktivitäten absagen
Weniger soziale Kontakte
Mehr schlafen

Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit?

Strategie 3: Unterstützung suchen!



An aerial photograph of Berlin, Germany, showing the city's skyline and the Spree river. The prominent TV Tower (Fernsehturm) stands tall in the center. The river flows through the city, with a bridge and a boat visible. The sky is clear and blue, and the buildings are bathed in the warm light of late afternoon.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

- Egger, J. W., & Egger, J. W. (2015). Selbstwirksamkeit: Ein kognitives Konstrukt für gesundheitliches Verhalten. *Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin: Ein biopsychosoziales Modell*, 283-311.
- Freisen, A. (2023). *Wir fliegen hoch, wir fallen tief: Eine Psychiaterin spricht offen über ihre Bipolare Störung und zeigt, wie wir mit der Krankheit umgehen können*. Eden Books-ein Verlag der Edel Verlagsgruppe.
- Schäfer, M., Reif, A., & Juckel, G. (Eds.). (2016). *Therapie-Tools Bipolare Störungen: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial*. Beltz.
- Stangl, W. (2024, 6. Oktober). [Selbstwirksamkeit. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik.](https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung)
[https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung.](https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung)