

Selbstwirksamkeitsskala¹

(Selbstwirksames Verhalten wird jeweils durch die Antwort „stimmt“ angezeigt.)

	<u>stimmt</u>	<u>stimmt nicht</u>
01. Wenn ich mich bei der Arbeit anstrenge, erziele ich auch gute Leistungen.	_____	_____
02. Ich kann mir meistens selbst helfen, wenn ein Problem für mich auftaucht.	_____	_____
03. Mir fällt meistens etwas ein, wenn ich in der Klemme bin.	_____	_____
04. Wenn ich mich angestrengt habe, kann ich zufriedenstellende Leistungen erbringen.	_____	_____
05. Auch wenn ich eine neue Arbeit zu machen habe gelingt es mir, gute Leistungen zu erbringen.	_____	_____
06. Wenn ich mich bei der Arbeit anstrenge, läuft bei mir alles wie am Schnürchen.	_____	_____
07. Anstrengung lohnt sich immer, auch wenn der Erfolg nicht sofort da ist.	_____	_____
08. Ich habe bei der Arbeit die Erfahrung gemacht, dass hoher Einsatz auch hohe Gewinne erbringt.	_____	_____
09. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass, wenn ich mich besonders bei der Arbeit anstrenge, ich dann auch bessere Beurteilungen erhalte.	_____	_____
10. Wenn ich mich genügend anstrenge gelingt es mir immer, gute Leistungen zu erbringen.	_____	_____
11. Es fällt mir nicht schwer, bei unerwartet schwierigen Problemen eine Lösung zu finden.	_____	_____
12. Egal was auch kommen mag, ich werde es schon in den Griff bekommen.	_____	_____
13. Ich weiß genau, was ich machen muss, um gute Leistungen zu bringen.	_____	_____

¹In: BMBW 1992, 83