

TEST DER ALLGEMEINEN SELBSTWIRKSAMKEITSERWARTUNG

NACH SCHWARZER & JERUSALEM

Bitte geben Sie an, wie sehr Sie den folgenden Aussagen zustimmen:

1 = stimmt nicht | 2 = stimmt kaum | 3 = stimmt eher | 4 = stimmt genau.

Aussage	Punkte
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	
In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	
Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	
SUMME	
X 2,5	
GESAMTWERT	

Je höher Ihr Punktwert ist, desto höher ist Ihre Selbstwirksamkeitserwartung.