

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	85 (2014)
<b>Heft:</b>	12: Hochaltrigkeit : Ansprüche und Chancen des demografischen Wandels
 <b>Artikel:</b>	An die eigenen Fähigkeiten glauben, Herausforderungen bewältigen : Selbstwirksamkeitserwartung fördert gesundes Verhalten im Alter
<b>Autor:</b>	Abert, Simone
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-804114">https://doi.org/10.5169/seals-804114</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ältere Menschen sind nicht mehr so schnell und geschickt wie früher. Sie haben weniger Kraft und Energie. Sie können nicht mehr so schnell laufen oder so leicht springen. Sie müssen sich mehr auf die Beine stellen, um aufzustehen. Sie müssen sich mehr anstrengen, um einen Gegenstand zu heben. Sie müssen sich mehr auf die Beine stellen, um aufzustehen. Sie müssen sich mehr anstrengen, um einen Gegenstand zu heben.

Ältere Menschen sind nicht mehr so schnell und geschickt wie früher. Sie haben weniger Kraft und Energie. Sie können nicht mehr so schnell laufen oder so leicht springen. Sie müssen sich mehr auf die Beine stellen, um aufzustehen. Sie müssen sich mehr anstrengen, um einen Gegenstand zu heben. Sie müssen sich mehr auf die Beine stellen, um aufzustehen. Sie müssen sich mehr anstrengen, um einen Gegenstand zu heben.

## An die eigenen Fähigkeiten glauben, Herausforderungen bewältigen

# Selbstwirksamkeitserwartung fördert gesundes Verhalten im Alter

**Selbstwirksamkeit fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das macht sich die Physiotherapie zunutze und ermuntert ältere Menschen zu körperlich aktivem Lebensstil und besserem Gesundheitsverhalten.**

Von Simone Abert\*

Mittlerweile ist ein längeres Leben keine Seltenheit mehr. Damit nimmt aber auch die Wahrscheinlichkeit zu, im fortgeschrittenen Alter zu erkranken. Die Folgen sind häufig körperliche Einschränkungen mit Einbussen in Autonomie und Lebensqualität.

Die Verantwortung für das Wohlbefinden und die Gesundheit liegt grösstenteils in der eigenen Hand. Was motiviert ältere Menschen, ausreichend und regelmässig aktiv zu sein und sich zu bewegen? Um dies zu erklären, existieren Theorien und Modelle über die gesundheitlichen Verhaltensweisen von Menschen. Personen unterscheiden sich in ihren Gedanken und



\* **Simone Albert**, ist Physiotherapeutin und Fachverantwortliche der Physiotherapie im Felix Platter Spital (Universitäres Zentrum für Altersmedizin und Rehabilitation) in Basel. Sie hat ein Master-Studium in Gerontologie an der FH in Bern abgeschlossen. Ihr Schwerpunkt liegt in der Behandlung von neurologischen und geriatrischen Patienten. Ausserdem ist sie IBITA Bobath Instruktorin und Dozentin an Fortbildungszentren und Fachhochschulen.

Gefühlen. Deshalb ist nicht für alle eine Verhaltensänderung in gleichem Ausmass bedeutend. Individuelle Einflussfaktoren, persönliche Ressourcen und der eigene Gesundheitszustand spielen dabei eine massgebliche Rolle. Sie beeinflussen sich gegenseitig und stehen in einem ständigen Wechselspiel. Beispielsweise beeinflussen körperliche Einschränkungen die Denkweise über die eigene Gesundheit und das Älterwerden. Umgekehrt steigert eine veränderte Denkweise das Gesundheitsverhalten und verbessert dadurch den körperlichen Zustand. Ein Erklärungsansatz ist das sozialkognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns, das international unter dem Namen «Health Action Process Approach» (Hapa-Modell) bekannt ist.

Entwickelt hat es der deutsche Gesundheitspsychologe Ralf Schwarzer. Es geht davon aus, dass der Prozess, das Verhalten zu ändern, aus zwei Komponenten besteht. Zum einen aus der Motivationsphase; dabei geht es um die Bildung einer Bewegungsabsicht. Und zum anderen aus der Volutionsphase, die die Planung der konkreten Handlung (des Zielverhaltens) beschreibt, die Ausführung der Bewegungsabsicht und die Wiederherstellung respektive Einstellung des Zielverhaltens.

Beide Phasen werden zusätzlich von verschiedenen Faktoren geprägt. Dazu zählt beispielsweise die erwartete Konsequenz eines aktiven Lebensstils (Aufwand und Nutzen), etwa: «Wenn ich täglich 20 Minuten gehe, werde ich anschliessend leistungsfähiger sein.» Wer also durch eine körperliche Aktivität eine bessere Gesundheit erwartet, ist motivierter, sie zu beginnen. Ein wichtiger Faktor ist dabei die Selbstwirksamkeitserwartung, die die Literatur als persönliche Ressource beschreibt und

---

**Körperliche Einschränkungen beeinflussen die Denkweise über das Älterwerden.**

---

&gt;&gt;



Selbstwirksamkeitserwartung entsteht bei erfolgreicher körperlicher Aktivität.

Foto: Maria Schmid

die als eine Einflussgrösse für die Veränderung von gesundheitsrelevantem Verhalten gilt. Die Bamberger Psychologin Astrid Schütz beschreibt, «ob jemand seine Krankheit als kontrollierbar wahrnimmt oder nicht», sei unter anderem von persönlichen Überzeugungen wie der Selbstwirksamkeitserwartung geprägt.

#### Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Die Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) bezeichnet das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Es ist die persönliche Überzeugung, sich auch in schwierigen oder stressreichen Situationen auf Grund eigener Kompetenzen helfen zu können. SWE hat ihren Ursprung in der sozialkognitiven Theorie nach dem kanadischen Psychologen Albert Bandura. Sie bestimmt das Ausmass, die Anstrengung und die Ausdauer unserer Handlungen. Bandura beschreibt es mit folgenden Worten: «Motivation, Emotionen und Handlungen beruhen mehr auf dem, was man glaubt, als auf objektiven Tatsachen.»

Ein hohes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Beibehaltung von regelmässiger körperlicher Aktivität erleichtern es somit, sich anzustrengen und sich Ziele zu setzen.

Im Hapa-Modell ist dies in allen Phasen ersichtlich (siehe Grafik rechts):

- Absichtsbildung
- Planung
- Handlung

Anzeige

## Oekumenischer Verein für **Altersfragen Bruderholz**

### In-Beziehung-treten steht bei uns im Vordergrund

Der Oekumenische Verein für Altersfragen Bruderholz in Basel ist Eigentümer und Betreiber des **Betagtenzentrums Zum Wasserturm** mit 29 Alterswohnungen und 54 Pflegeplätzen.

Infolge Pensionierung suchen wir per 1. September 2015 oder nach Vereinbarung ein neues

#### Mitglied der Geschäftsleitung mit einem Arbeitspensum von 80 - 90 %

Die Aufgaben umfassen die operative Verantwortung für die Bereiche: Administration, Finanzen, technischer Dienst und Hotellerie.

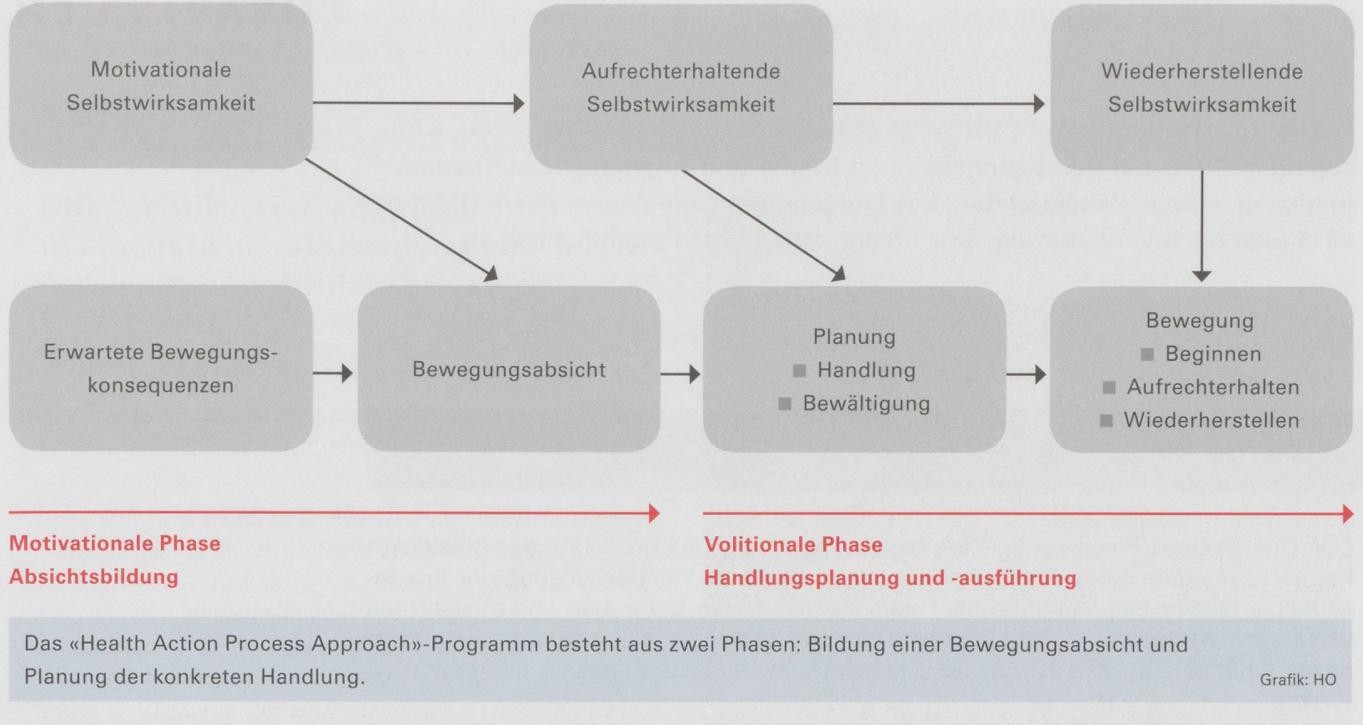
Sie arbeiten eng mit den zwei anderen Mitgliedern der Geschäftsleitung zusammen, welche für die Bereiche Pflege sowie Belegung, Hauswirtschaft und Alltagsgestaltung verantwortlich sind.

Wir suchen eine erfahrene Persönlichkeit mit einer fundierten betriebswirtschaftlichen Ausbildung und Führungserfahrung im sozialen Bereich. Sie verfügen über sehr gute kommunikative Fähigkeiten und legen Wert auf die Interaktion.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen für diese interessante Herausforderung, dann bitten wir Sie, Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen bis 31. Dezember 2014 an folgende Adresse zu senden:

Betagtenzentrum Zum Wasserturm · z. H. Zentrumskommission · Giornicostrasse 144 · 4059 Basel

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an den Vereinspräsidenten  
Dr. R. Thöni · Tel. 061 281 28 12 · rlthoeni@bluewin.ch



- Aufrechterhaltung
  - Wiederherstellung (zum Beispiel nach einer Pause).

### **Selbstwirksamkeitserwartung beeinflussen**

In der Physiotherapie gilt es, die Selbstwirksamkeitserwartung positiv zu beeinflussen. Bereits während der therapeutischen Intervention sollten die Therapeuten relevante Einflussfaktoren für einen aktiven Lebensstil ansprechen und konkret fördern. So unterstützen sie die Patienten im geriatrischen Bereich und leiten in die Wege, dass sie eine körperliche Aktivität nach Abschluss der physiotherapeutischen Intervention weiterführen. Dabei ist der beeinflussbare Aspekt der Selbstwirksamkeitserwartung zentral.

Aus den beschriebenen Gründen ist die Selbstwirksamkeit ein bedeutender Faktor, der ältere Menschen dazu ermuntert, einen körperlich aktiven Lebensstil aufzunehmen und aufrechtzuerhalten. Somit ist dieser Faktor ein konkreter Ansatzpunkt, den die Physiotherapie fördern kann.

Das Kernelement zur Entwicklung von Selbst-wirksamkeit ist die Erfahrung von Aktivitäten, die jemand durch eigene Fähigkeiten und Anstrengungen meistert. Folglich sollten die Aufgaben, die Therapeutinnen stellen, die Kli-enten weder über- noch unterfordern. Denn die Erfahrung, tatsächliche Herausforderungen bewältigen zu können, ist die beste Möglichkeit, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben. Dabei sind die Emotionen, Stimmungen und Empfindungen, die mit

**Simone Albert** bietet zu diesem Thema Workshops zur praktischen Umsetzung für Therapeutinnen und Therapeuten an. Interessierte melden sich über E-Mail [simone.albert@fps-basel.ch](mailto:simone.albert@fps-basel.ch).

körperlichen Aktivitäten verbunden werden, entscheidend. Eine grosse Rolle spielen die Atmosphäre, die Umgebung, die Aufgabenstellung und Erfolgserlebnisse.

Alle Erfahrungen werden während der Speicherung im Gehirn emotional bewertet. Dieser Vorgang geschieht unbewusst im limbischen System, das eine Art Gedächtnisspeicher ist, an den Emotionen gekoppelt sind. Aktivitäten, die zu Überforderung oder Misserfolg führen, verbindet und speichert das Gehirn mit negativen Emotionen. Deshalb sollten sie vermieden werden. Im Gegensatz dazu sollten die positiven Gefühle bei erfolgreichen Resultaten durch mehrmaliges Wiederholen mit unterschiedlichen Anforderungen und Feedback-Techniken verstetigt werden.

stärkt werden. Damit etabliert sich das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die verschiedenen Gemütszustände, wie zum Bei-

Schlechter Schlafzustand, wie zum Beispiel Freude, Spass, aber auch Ärger und Unlust sollten verbalisiert und mit dem Patienten reflektiert werden. Fühlt sich der Patient nach der Bewegung zufrieden? Wenn nein, warum nicht? Emotionale Erfahrungen beeinflussen und steuern unbewusst den Entscheidungselementen aktiven Lebensstil. Die körperliche Aktivität es und zufriedenes Gefühl hervorrufen.

**Therapeutinnen  
unterstützen  
Patienten, die  
körperliche Aktivität  
weiterzuführen.**

**Psychotherapeutische Ansätze werden bedeutsamer**

Der genannte Ansatzpunkt der Selbstwirksamkeit stellt nur eine von mehreren konkreten Möglichkeiten für die physiotherapeutische Behandlung in der täglichen Praxis dar. Sie helfen, einen körperlich aktiven Lebensstil positiv zu beeinflussen.

Bisher beachtete die Physiotherapie diesen Aspekt zu wenig, doch langfristig werden psychotherapeutische Ansätze aus der Verhaltenstherapie mit einer psychosozialen Herangehensweise zur Entwicklung und Stärkung von gesundheitsförderndem Verhalten für ältere Menschen immer bedeutsamer. ●