



## **Selbstwirksamkeit stärken – Gesundheit fördern – Potenziale entfalten**

**Wie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Motivation und Gesundheit zusammenwirken und die aktive Gestaltung der eigenen Zukunft unterstützen.**

Prof. Dr. Roger Keller, Leiter Zentrum Inklusion und Gesundheit in der Schule,  
PH Zürich

Fachtagung vom 21. November 2025, Hotel Seepark Thun



Der Weg ins Erwachsenenleben ist voller Herausforderungen. Kinder und Jugendliche müssen Verantwortung übernehmen, Konflikte lösen, eigene Werte reflektieren und ihren Platz in einer vielfältigen Gesellschaft finden. Persönliche und soziokulturelle Ressourcen helfen ihnen, diese Herausforderungen zu bewältigen.

Wichtige persönliche Ressourcen sind – neben etwa der körperlichen Konstitution oder dem Fachwissen – überfachliche Kompetenzen, auch Lebenskompetenzen (*life skills*) genannt. Der Erwerb überfachlicher Kompetenzen stellt ein wesentliches Ziel schulischer Bildung dar, da sie die Grundlage dafür bilden, dass Kinder und Jugendliche die Anforderungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen können.

Gleichzeitig spielen Ressourcen des soziokulturellen Umfelds eine entscheidende Rolle, denn die Zugehörigkeit zu einer unterstützenden Gemeinschaft, stabile Beziehungen zu Gleichaltrigen und die verlässliche Begleitung durch Bezugspersonen fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärken auch das Selbstwertgefühl und die Bereitschaft, einen Beitrag für die Gemeinschaft zu leisten.

Erleben Kinder und Jugendliche, dass ihre Meinung zählt, ihre Bedürfnisse ernst genommen werden und sie Erfolge erzielen können, fördert dies ihre Selbstwirksamkeit. Sie nehmen Herausforderungen seltener als bedrohlich wahr, was ihre Motivation und psychische Gesundheit stärkt.

Im Referat wird den Fragen nachgegangen, wie Selbstwirksamkeit entsteht, wie sie gefördert werden kann und welchen Einfluss sie auf Lernmotivation, psychische Gesundheit und die Zuversicht junger Menschen hat, ihre eigene Zukunft aktiv und erfolgreich zu gestalten. Zudem lädt es dazu ein, darüber nachzudenken, wie Schulen eine Lernkultur schaffen können, in der Kinder und Jugendliche sich als wirksam erleben, motiviert sind und ihre Potenziale entfalten können.