

Kompetenzerwartung und Prognosetraining

Christian Frauscher & Rainer Holzinger

Institut für Musik und Forschung,
Anton Bruckner Privatuniversität Linz, Wildbergstraße 18, 4040 Linz
Kontakt: c.frauscher@bruckneruni.at

Abstract

Der vorliegende Artikel beschäftigt sich mit dem Konstrukt der Kompetenzerwartung oder Selbstwirksamkeit. Die Konzepte werden theoretisch erläutert und anhand von Beispielen aus verschiedensten Leistungsbereichen wie der Musik und dem Sport diskutiert. Es werden mehrere Verfahren zur Steigerung der Kompetenzerwartung aus der Sportpsychologie vorgestellt und eine Übertragung auf die Bedürfnisse von Musikern dargestellt. Kern der Verfahren zur Steigerung der Kompetenzerwartung ist das sogenannte Prognosetraining, das zur Stressinduktion im Training benutzt werden kann und dem Trainierenden das Wissen und die Erfahrung vermitteln soll, um in Drucksituationen ohne Leistungseinbußen bestehen zu können.

Schlüsselwörter: Kompetenzerwartung, Selbstwirksamkeit, self-efficacy, Prognosetraining