

„Das schaffe ich locker!“ Als Peer-Tutor*in die Selbstwirksamkeit von Ratsuchenden fördern

Patrick Theuermann & Andrea Zach

Da Schreib-Peer-Tutor*innen ebenso wie Ratsuchende selbst noch studieren, besteht trotz der beratenden Rolle eine gleichberechtigte Beziehung zu den Ratsuchenden. Dies birgt den Vorteil, dass Ratsuchende Schreib-Peer-Tutor*innen ihre Bedenken bezüglich des wissenschaftlichen Schreibens offen mitteilen (vgl. Grieshammer et al. 2013: 3 f.). Dadurch ist es Schreib-Peer-Tutor*innen möglich, mithilfe von Feedback und Beratungsstrategien die Bedenken der Ratsuchenden auszuräumen und die Selbstwirksamkeitserwartung Ratsuchender zu erhöhen. Die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person beschreibt dabei die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, bestimmte Situationen durch die eigene Handlungskompetenz bewältigen zu können (vgl. Bandura 1982: 122). Eine 2003 publizierte Metastudie von Frank Pajares belegt, dass die Selbstwirksamkeitserwartung mit der tatsächlichen Schreibleistung korreliert. Sind Ratsuchende also davon überzeugt, dass sie ihre Schreibaufgaben bewältigen können, haben sie eine höhere Erfolgswahrscheinlichkeit (vgl. Pajares 2003: 144 ff.).

Dieser Zusammenhang verdeutlicht, dass Schreib-Peer-Tutor*innen in Beratungssituationen die Schreibfähigkeit von Ratsuchenden verbessern können, indem sie deren Selbstwirksamkeitserwartung durch verhaltenssteuernde Interventionen positiv beeinflussen. Diese Interventionen initiieren unterstützende Verhaltensänderungen, weshalb der Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung die Schreibkompetenz Ratsuchender positiv beeinflusst. Aus diesem Grund beschäftigt sich dieser Artikel mit der Frage, wie Schreib-Peer-Tutor*innen die Motivation und die Selbstwirksamkeitserwartung von Ratsuchenden steigern können. Dazu wird zunächst Albert Banduras Selbstwirksamkeitstheorie herangezogen, um Ansätze herauszuarbeiten, die es Schreib-Peer-Tutor*innen ermöglichen, einen positiven Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung Ratsuchender zu nehmen. Daran anschließend erläutern wir die Wirkungsweise anhand von drei Beispielen schreibdidaktischer Methoden und verdeutlichen, in welcher Hinsicht sie die Selbstwirksamkeit erhöhen. Dies soll einerseits als Handlungsempfehlung für Schreib-Peer-Tutor*innen in Beratungssituationen dienen und andererseits Bewusstsein dafür schaffen, wie bereits bestehende Methoden die Selbstwirksamkeit bei Ratsuchenden fördern bzw. wie sie für eine Stärkung der Selbstwirksamkeit adaptiert werden können.

Selbstwirksamkeit in der Schreibberatung

Der Begriff der Selbstwirksamkeit bzw. der Selbstwirksamkeitserwartung wurde erstmals vom kanadischen Psychologen Albert Bandura im Jahr 1967 verwendet. Das Konzept der Selbstwirksamkeitstheorie hat sich durch seinen 1977 veröffentlichten Artikel „Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change“ in der heutigen Wissenschaft etabliert (vgl. Fuchs 2005: 20 f.).

Die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person beschreibt die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, bestimmte Situationen durch die eigene Handlungskompetenz bewältigen zu können (vgl. Bandura 1982: 122). Um mehr darüber zu erfahren, wie das Verhalten durch Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflusst wird, hat Bandura mithilfe von Studien zu sozialem Lernen verhaltensteuernde Prozesse ergründet (vgl. Cervone/Peake 1986: 492). Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass Personen mit höheren Selbstwirksamkeitserwartungen die Qualität ihrer Leistungen durch mehr Verantwortungsbewusstsein steigern. Diese Ergebnisse haben zudem verdeutlicht, dass selbstwirksame Menschen mehr Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und dadurch ein besseres Durchhaltevermögen haben. Außerdem beeinflussen Selbstwirksamkeitserwartungen die Motivation einer Person und bestimmen dadurch neben den Zielsetzungen auch das Ausmaß der Anstrengungen, die unternommen werden, um die Ziele zu erreichen (vgl. Fuchs 2005: 61 f.).

Den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartungen hinsichtlich des wissenschaftlichen Schreibens und der tatsächlichen Schreibfähigkeit von Studierenden hat Frank Pajares im Jahr 2003 im Rahmen einer Metastudie untersucht. Die Studie zeigt, dass Selbstwirksamkeitserwartungen mit der Schreibleistung in Verbindung stehen und zudem mit weiteren Faktoren wie Schreibangst, Notenzielen, Verarbeitungstiefe und den erwarteten Ergebnissen korrelieren. Das Vertrauen der Studierenden in ihre Schreibfähigkeit und ihre Schreibkompetenz nimmt zu, wenn sie durch klar definierte Ziele im Schreibprozess unterstützt werden. Um diese zu erreichen, sind konkrete Schreibstrategien und regelmäßiges Feedback über die Effektivität der angewendeten Strategien erforderlich. Außerdem hat Pajares festgestellt, dass Anleitungen zu Strategien die Eigenständigkeit und Selbststeuerung im Schreibprozess fördern (vgl. Pajares 2003: 144 ff.).

Quellen der Selbstwirksamkeit in der Schreibberatung

Nachfolgend werden die Quellen der Selbstwirksamkeit, die nach Bandura einen signifikanten Einfluss auf die Entstehung der Selbstwirksamkeit haben, näher beschrieben und es wird gezeigt, wie diese in der Schreibberatung berücksichtigt werden können, um positive Auswirkungen auf die Selbstwirksamkeit zu erzielen.

Direkte Erfahrungen – Mastery Experiences

Die für die Selbstwirksamkeit einflussreichste Quelle sind direkte Erfahrungen, welche in Form von Erfolgserlebnissen gemacht werden. Da sie unmittelbar mit den eigenen Fähigkeiten bzw. mit der eigenen Leistungsfähigkeit in Verbindung stehen, dienen sie als unmittelbare Beweise für die Handlungsfähigkeit einer Person (vgl. Bandura 1997: 25 ff.). Während wiederholte Erfolgserlebnisse die eigene Selbstwirksamkeit steigern, verringern Misserfolge die Selbstwirksamkeitserwartung. Wird eine starke Selbstwirksamkeitserwartung durch wiederholte Erfolge entwickelt, sind die Auswirkungen von gelegentlichen Misserfolgen geringer (vgl. Schwarzer/Jerusalem 2002: 42).

Um als Schreib-Peer-Tutor*innen durch direkte Erfahrungen auf die Selbstwirksamkeit einzuwirken, ist es notwendig, Erfolge der Ratsuchenden richtig zu interpretieren und zu vermitteln. Als Unterstützung bietet es sich an, gemeinsam mit den Ratsuchenden Nahziele zu setzen, um eine Bewältigungsstrategie zu entwickeln. Damit ist eine Methode gemeint, bei der über eine bestimmte Zeitspanne schrittweise Maßnahmen zur Absolvierung mehrerer Aufgaben (Nahziele) ergriffen werden. Bevor dabei eine einzelne Aufgabe erledigt bzw. das dazu notwendige Verhalten initiiert wird, verbalisiert die handelnde Person die mit der Aufgabe in Verbindung stehenden Selbstwirksamkeitserwartungen. Bezogen auf das Verfassen einer akademischen Arbeit könnten derartige Formulierungen etwa lauten: „Ich bin mir sicher, das erste Kapitel innerhalb der ersten Woche schreiben zu können“. Die grundlegende Idee ist, die Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Erfüllung der einzelnen Aufgaben Schritt für Schritt zu erhöhen. Die Erhöhung wird durch die Formulierung der positiven Selbstwirksamkeitserwartungen ermöglicht, da für die ratsuchende Person nach eigener Einschätzung die Gewissheit besteht, die Aufgaben bewältigen zu können (vgl. Schwarzer/Jerusalem 2002: 42 f.).

Indirekte Erfahrungen – Vicarious Experiences

Bei indirekten oder stellvertretenden Erfahrungen handelt es sich nach der sozialen Lerntheorie um einen Lernprozess, bei dem die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen einer Person durch Imitationslernen beeinflusst werden. Für die Förderung der Selbstwirksamkeitserwartungen ist dabei wichtig, dass die beobachtende Person davon überzeugt ist, die betreffende Handlung auch selbst erfolgreich ausführen zu können. Für die Peer-Beratung ist jedoch interessant, dass bei der Entwicklung einer positiven Selbstwirksamkeitserwartung über indirekte Erfahrungen nicht zwingend die Beobachtung einer konkreten Handlung nötig ist. Bereits die Wahrnehmung spezifischer ähnlicher Charakteristika führt bei der beobachtenden Person dazu, dass Vertrauen in die Fähigkeit entwickelt wird, eine vergleichbare Handlung ausführen zu können. So kann sich bereits der Austausch mit Schreib-Peer-Tutor*innen positiv auf die Schreibfähigkeit auswirken (vgl. Gebauer 2011: 61 f.). Dies bedeutet, dass bei Ratsuchenden beispielsweise das Vertrauen, selbst einen Text systematisch überarbeiten zu können, gestärkt werden kann, indem Schreib-Peer-Tutor*innen demonstrativ einen Absatz ihrer eigenen Seminararbeit überarbeiten. Neben dem Entdecken von Gemeinsamkeiten zwischen Schreib-Peer-Tutor*innen und

Ratsuchenden können dabei auch Fehlerquellen überarbeitet werden, die jenen der Ratsuchenden ähnlich sind. Werden diese Ähnlichkeiten von den Ratsuchenden wahrgenommen, stärkt dies das Empfinden, eine derartige Aufgabe ebenfalls bewältigen zu können.

Verbale Überzeugung – Verbal Persuasion

Eine weitere Quelle der Selbstwirksamkeitserwartung ist die verbale Überzeugung, bei der es zu einer mündlichen Ermutigung durch eine dritte Person kommt. Werden von der außenstehenden Person bezüglich einer bestimmten Tätigkeit vertrauenerweckende Worte an die betroffene Person gerichtet, kann das Gefühl gestärkt werden, das Potenzial und die erforderlichen Kompetenzen zur Ausführung dieser Tätigkeit zu besitzen. Dies führt zu einer stärkeren Selbstwirksamkeitsüberzeugung, was die Erfolgswahrscheinlichkeit der jeweiligen Tätigkeit positiv beeinflusst (vgl. Schwarzer/Jerusalem 2000: 44).

In diesem Kontext stellten empirische Untersuchungen bei Schüler*innen fest, dass die Selbstwirksamkeitserwartung am effektivsten gesteigert wird, wenn sich das Feedback auf die Fähigkeiten der jeweiligen Person fokussiert. Diese Rückmeldungen sollten bereits am Anfang des Lernprozesses und in regelmäßigen Intervallen stattfinden (vgl. Gebauer 2011: 63). Schreib-Peer-Tutor*innen sollten somit bei verbaler Überzeugung darauf achten, bereits zu Beginn einer Schreibberatung die Stärken des/der Ratsuchenden hervorzuheben und im weiteren Verlauf Erfolge unmittelbar positiv rückzumelden.

Emotionale Erregung – Emotional Arousal

Bei der emotionalen Erregung wird davon ausgegangen, dass der emotionale Zustand die Einschätzung der eigenen Bewältigungskompetenz beeinflusst. Beispielsweise kann ängstliche Aufregung vor einer Situation dazu führen, dass sich eine Person nicht ausreichende Kompetenzen zuschreibt. Diese Annahme mindert die Erfolgswahrscheinlichkeit der Person und hat negative Konsequenzen auf ihre Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. Knoll/Scholz/Rieckmann 2017: 30). Indem physiologische Reaktionen ausgelöst werden, wirkt sich der emotionale Zustand beispielsweise durch ein starkes Stresserleben auch auf den Körper aus. Die mit der emotionalen Erregung in Verbindung stehenden körperlichen Auswirkungen und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung beeinflussen sich dabei gegenseitig (vgl. Gebauer 2011: 65).

Die emotionale Erregung kann durch gedankliche Konzepte, die Vertrauen in die Situationsbewältigung schaffen, gering gehalten werden (vgl. Schwarzer/Jerusalem 2002: 45). Schreib-Peer-Tutor*innen unterstützen die Entwicklung dieser Konzepte und stärken das Gefühl der Ratsuchenden in der Lage zu sein, je nach Situation entsprechend reagieren zu können, indem sie Schreibstrategien vermitteln und so Ängste und Unsicherheiten der ratsuchenden Person vermeiden.

Methoden zur Förderung der Selbstwirksamkeit in der Schreibberatung

Im Folgenden stellen wir drei Methoden zu verschiedenen Schreibphasen vor, die wir selbst häufig in Schreibberatungen mit Ratsuchenden durchführen. Anhand dieser Methoden möchten wir aufzeigen, wie Schreib-Peer-Tutor*innen die Einflussquellen zu einer bewussten Steigerung der Selbstwirksamkeit Ratsuchender in die Schreibberatung integrieren können.

Blitzexposé (Themeneingrenzung)

Will man als Schreib-Peer-Tutor*in Ratsuchende bei einer systematischen Themeneingrenzung unterstützen, so ist das Verfassen eines „Blitzexposés“ eine geeignete Möglichkeit. Bei dieser von Frank, Haacke und Lahm in ihrem Buch *„Schlüsselkompetenzen: Schreiben in Studium und Beruf“* beschriebenen Methode beantworten Ratsuchende in einer vorgegebenen Schreibzeit von circa 20 Minuten zentrale Fragen zu ihrem Schreibprojekt, wie zum Beispiel: „Warum ist meine Forschungsfrage relevant?“ (vgl. Frank/Haacke/Lahm 2007: 28f.).

Mithilfe dieser Methode können Schreib-Peer-Tutor*innen die Selbstwirksamkeit Ratsuchender fördern, indem sie die Quellen der „direkten Erfahrung“ und der „emotionalen Erregung“ bewusst einbeziehen. Durch das Verfassen eines „Blitzexposés“ erleben Ratsuchende den Erfolg, ihr Arbeitsvorhaben verschriftlicht und strukturiert zu haben. Indem Schreib-Peer-Tutor*innen das Erfolgserlebnis der ratsuchenden Person verbalisieren und ihre Handlungsfähigkeit hervorheben, aktivieren sie die Quelle der „direkten Erfahrung“ und fördern so die Selbstwirksamkeit der Ratsuchenden. Um die Selbstwirksamkeit zusätzlich über die Quelle der „emotionalen Erregung“ zu stärken, geben Schreib-Peer-Tutor*innen den Ratsuchenden konstruktives Feedback zu den im Blitzexposé beantworteten Fragen. Dadurch erhalten Ratsuchende ein Gefühl der Sicherheit und der Stresslevel der Ratsuchenden verringert sich.

Textpfade mit Schreibsprints (Schreiben der Rohfassung)

Am Beginn der Rohfassung ist es für Ratsuchende besonders wichtig, Schreibhemmungen abzubauen und ins Schreiben zu kommen. Eine effiziente Methode, um Ratsuchenden den Schreibeinstieg zu erleichtern, ist die von Ulrike Scheuermann inspirierte Methode „Textpfade mit Schreibsprints“. Bei dieser Methode skizzieren Ratsuchende in Form eines Textpfades den strukturellen Aufbau eines Kapitels und verfassen anschließend einen Rohtext. Dabei überlegen sich Ratsuchende in einem ersten Schritt, welche Strukturelemente sie in dem zu skizzierenden Kapitel anführen möchten. Vergleicht die ratsuchende Person in dem zu skizzierenden Kapitel beispielsweise verschiedene theoretische Ansätze, so schreibt sie den Namen des ersten theoretischen Ansatzes nieder und umrandet ihn farblich als ersten Wegweiser. In weiterer Folge notiert sie stichwortartig zwei zentrale Aspekte und kennzeichnet diese ebenfalls farblich. Dieser Vorgang wird wiederholt, bis alle erforderlichen theoretischen Ansätze und Aspekte des Kapitels angeführt wurden. So ent-

steht ein Textpfad mit Wegweisern, der die Struktur des Kapitels visualisiert (vgl. Scheuermann 2013: 206 ff.). Um in einem zweiten Schritt eine Rohfassung zu verfassen, wenden Ratsuchende die Schreibstrategie der „Schreibsprints“ an. Dabei schreiben sie in einer begrenzten Schreibzeit von circa fünf Minuten den Inhalt jedes einzelnen Wegweisers nieder und erhalten so einen ersten Rohtext (vgl. Scheuermann 2013: 181 f.).

Schreib-Peer-Tutor*innen können bei der Methode der „Textpfade mit Schreibsprints“ durch die Aktivierung der Quellen der „direkten Erfahrung“ und der „emotionalen Erregung“ die Selbstwirksamkeit Ratsuchender stärken. Anhand dieser Methode gelangen Ratsuchende zu den Erfolgserlebnissen, die Struktur eines Kapitels skizziert und eine erste Rohfassung verfasst zu haben. Durch die Verbalisierung dieser Erfolgserlebnisse aktivieren Schreib-Peer-Tutor*innen bewusst die Quelle der „direkten Erfahrung“ und steigern so die Selbstwirksamkeit Ratsuchender. Zusätzlich entwickeln Ratsuchende durch die schrittweise Visualisierung des Schreibprojekts ein kognitives Konzept, das Sicherheit und Vertrauen für folgende Handlungsschritte schafft. Indem Schreib-Peer-Tutor*innen Ratsuchenden rückmelden, dass sie mit dieser Methode ihr gesamtes Schreibprojekt selbstständig visualisieren und bewältigen können, stärken sie das Vertrauen der ratsuchenden Person in ihre Handlungsfähigkeit, reduzieren Ängste und steigern durch das bewusste Einbeziehen der Quelle der „emotionalen Erregung“ die Selbstwirksamkeit.

Stärken-Analyse (Textüberarbeitung)

In der Phase der Textüberarbeitung können Schreib-Peer-Tutor*innen mittels der von Judith Wolfsberger beschriebenen Methode der „Stärken-Analyse“ bewusst die Quelle der „verbalen Überzeugung“ berücksichtigen und so die Selbstwirksamkeit von Ratsuchenden fördern. Um eine „Stärken-Analyse“ durchzuführen und Ratsuchenden das Potenzial ihres Textes zu verdeutlichen, empfiehlt Judith Wolfsberger bei der ersten Überarbeitung von Rohtexten auf gut geschriebene Textstellen zu achten und diese hervorzuheben (vgl. Wolfsberger 2010: 196 f.). Dazu lesen Schreib-Peer-Tutor*innen in einem ersten Schritt den Text der ratsuchenden Person sorgfältig durch und geben anschließend ausschließlich Feedback zu den Stärken des Textes. Eine Rückmeldung könnte beispielsweise lauten: „Die gute und verständliche Strukturierung der einzelnen Absätze zeigt, dass du dich ausreichend mit dem Inhalt des Themengebietes befasst und diesen auch wirklich verstanden hast.“ Indem Schreib-Peer-Tutor*innen zusätzlich die zielführenden Verhaltensweisen hervorheben, unterstützen sie die ratsuchende Person den Erfolg richtig zu interpretieren, erhöhen die Motivation und aktivieren erneut bewusst die Quelle der „verbalen Überzeugung“.

Eine Möglichkeit, die Selbstwirksamkeit Ratsuchender durch die Aktivierung der Quelle der „indirekten Erfahrung“ zu fördern, bieten Schreibgruppen. In Schreibgruppen können sich Ratsuchende über einen sozialen Vergleich mit den Stärken der Texte ihrer Peers auseinandersetzen. Dies fördert die Selbstwirksamkeit, indem das Vertrauen gestärkt wird, einen ähnlich guten Text verfassen zu können. Will man als Schreib-Peer-Tu-

tor*in auch in der Schreibberatung die Quelle der „indirekten Erfahrung“ beachten, verweist man auf Stilmittel, die man selbst erfolgreich als Schreibende*r einsetzt, und fördert so die Selbstwirksamkeit Ratsuchender.

Conclusio

Anhand der angeführten Studien lässt sich feststellen, dass die Selbstwirksamkeitserwartung nachweislich einen Einfluss auf die Schreibleistung von Ratsuchenden hat. Deshalb ist es wichtig als Schreib-Peer-Tutor*in bewusst die Quellen der Selbstwirksamkeit in schreibdidaktische Methoden zu integrieren. Wenn Schreib-Peer-Tutor*innen über Schreibberatungen reflektieren, werden sie feststellen, dass sie Methoden bereits unbewusst in einer selbstwirksamkeitsdienlichen Weise anwenden. In diesem Beitrag haben wir aufgezeigt, dass Schreib-Peer-Tutor*innen die Selbstwirksamkeit Ratsuchender nicht nur indirekt und gleichsam nebenbei, sondern ganz bewusst fördern können. Dazu ist es als Schreib-Peer-Tutor*in notwendig Ratsuchende bei einer erfolgreichen Durchführung der Schreibstrategien zu unterstützen und dabei die Quellen der Selbstwirksamkeit zu aktivieren. Dadurch erreichen Ratsuchende regelmäßig Nahziele und Erfolgserlebnisse. Durch regelmäßige Erfolge, zumal bewusst verbalisiert, wird die Quelle der „direkten Erfahrung“ aktiviert und die Bewältigungsanstrengung und Motivation aufrechterhalten. Sowohl bei der Methode des „Blitzexposés“ nach Frank, Haacke und Lahm (2007) als auch bei der von Ulrike Scheuermann (2013) inspirierten Methode „Textpfade mit Schreibsprints“ können Schreib-Peer-Tutor*innen die Selbstwirksamkeit Ratsuchender durch die Berücksichtigung der Quelle der „direkten Erfahrung“ steigern. Bei der Methode des „Blitzexposés“ als auch bei der Methode der „Textpfade mit Schreibsprints“ können zudem über die Quelle der „emotionalen Erregung“ Ängste von Ratsuchenden reduziert und ihre Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Die Quellen der „verbalen Überzeugung“ und „indirekte Erfahrungen“ aktivieren Schreib-Peer-Tutor*innen beispielsweise bei der Methode der „Stärken-Analyse“ nach Judith Wolfsberger (2010).

Abschließend ist festzustellen, dass eine Vielzahl an Methoden zur Förderung der Selbstwirksamkeit geeignet ist. Anhand der vorgestellten Methoden haben wir in diesem Beitrag verdeutlicht, wie Schreib-Peer-Tutor*innen bei Ratsuchenden bewusst die Quellen der direkten Erfahrung, der indirekten Erfahrung, der verbalen Überzeugung und der emotionalen Erregung aktivieren und so deren Selbstwirksamkeit stärken können.

Literaturverzeichnis

- Bandura, Albert (1982): Self-efficacy mechanism in human agency. In: *American Psychologist*. Vol. 37. No. 2. 122–147.
- Bandura, Albert (1997): *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Cervone, Daniel/Peake, Philip K. (1986): Anchoring, efficacy, and action: The influence of judgmental heuristics on self-efficacy judgments and behavior. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 50. No. 3. 492–501.
- Frank, Andrea/Haacke, Stefanie/Lahm, Swantje (2007): *Schlüsselkompetenzen: Schreiben in Studium und Beruf*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler.
- Fuchs, Carina (2005): *Selbstwirksam lernen im schulischen Kontext. Kennzeichen – Bedingungen – Umsetzungsbeispiele*. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Gebauer, Miriam Marleen (2011): *Determinanten der Selbstwirksamkeitsüberzeugungen von Lehrenden. Schulischer Berufsalltag an Gymnasien und Hauptschulen*. Wiesbaden: Springer.
- Grieshammer, Ella/Liebetanz, Franziska/Peters, Nora/Zegenhagen, Jana (2013): *ZukunftsmodeLL Schreibberatung. Eine Anleitung zur Begleitung von Schreibenden im Studium*. 2. Auflage. Baltmannsweiler: Schneider.
- Knoll, Nina/Scholz, Urte/Rieckmann, Nina (2017): *Einführung Gesundheitspsychologie*. 4. Auflage. München: Ernst Reinhardt.
- Pajares, Frank (2003): Self-Efficacy beliefs, motivation and achievement in writing: A Review of the Literature. In: *Reading & Writing Quarterly*. Vol. 19. No. 2. 139–158.
- Scheuermann, Ulrike (2013): *Wer reden kann, macht Eindruck. Wer schreiben kann, macht Karriere. Das Schreibfitnessprogramm für mehr Erfolg im Job*. 2. Auflage. Wien: Linde Verlag.
- Schwarzer, Ralf/Jerusalem, Matthias (2002): Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem, Matthias/Hopf, Diether (Hrsg.): *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*. Zeitschrift für Pädagogik 44. Beiheft. Weinheim: Beltz. 28–53.
- Wolfsberger, Judith (2010): *Frei geschrieben. Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten*. 3. Auflage. Wien [u. a.]: Böhlau Verlag.

Angaben zu den Personen

Patrick Theuermann, B. Sc., ist Schreib-Peer-Tutor am Schreibzentrum der Karl-Franzens-Universität Graz. Er absolviert dort derzeit den Masterstudiengang Wirtschaftspädagogik.

Andrea Zach, B.A., B. Sc., Studentin der Erwachsenen- und Weiterbildung und der Psychologie, ist Schreib-Peer-Tutorin am Schreibzentrum der Karl-Franzens-Universität Graz.