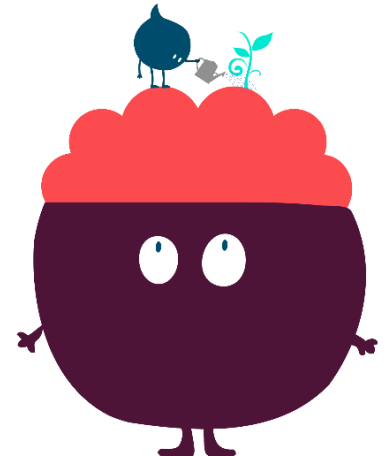


*Sich selbst sein !
Ein positives Selbstwertgefühl für eine
bessere psychische Gesundheit*

Leitfaden für Workshops zum Thema Selbstwertgefühl

Ein paar Grundregeln für den Austausch

- In der „Ich“-Form sprechen
 - Aktives gegenseitiges Zuhören
 - Respekt und Wohlwollen
 - Keine Ratschläge, Interpretationen oder Urteile
 - Ich bringe mich nach besten Kräften ein, ohne verpflichtet zu sein, zu sprechen
 - Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe
 - Spass haben
-
- Sonst noch etwas?



Was ist Selbstwertgefühl?

- Die Einschätzung, wie **wertvoll** ich mich fühle.
 - Die **Treue zu sich selbst**, zu den eigenen Werten, Bedürfnissen und Emotionen
 - Der Grad der **allgemeinen Selbstzufriedenheit**
- Zeigt sich durch:
 - **unsere Emotionen**: Stolz oder Scham
 - **unsere Gedanken**: Selbstabwertung oder innere Wertschätzung
 - **unseres Verhalten**: Zurückhaltung oder Durchsetzungsstärke
- Es kann sich auf **das gesamte Selbstbild** beziehen oder auf einen **bestimmten Bereich** beschränkt sein, zum Beispiel die Schule, den Körper oder Beziehungen.

Die 4 Komponenten des Selbstwertgefühls

Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit

Das Gefühl, sicher und geliebt zu sein und dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Dieses Gefühl von Sicherheit ermöglicht es uns, das notwendige Vertrauen zu entwickeln, neue Erfahrungen zu machen, Selbstständigkeit zu erlangen und unseren Platz in der Gesellschaft zu finden.

Gefühl der Zugehörigkeit oder sozialen Verbundenheit

Es ist das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören, in der man Unterstützung, Solidarität und Anerkennung findet. Dieses Gefühl erleichtert es, sich zu öffnen und zu kommunizieren.

Kompetenzgefühl oder Selbstwirksamkeit

Es ist die Überzeugung, über die notwendigen Kompetenzen und Fähigkeiten zu verfügen, um Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit stärkt unser Selbstvertrauen und ermutigt dazu, neue Herausforderungen anzunehmen.

Selbsterkenntnis

Sie bildet die Grundlage unserer Identität. Durch unsere Erfahrungen lernen wir unsere Eigenschaften, Kompetenzen, Stärken, Grenzen und Bedürfnisse besser kennen. Sie ermöglicht es uns, ein realistisches Selbstbild zu entwickeln.

Ein Selbstwertgefühl...

Stabil

Sich selbst realistisch und angemessen wahrnehmen

Sich so akzeptieren, wie man ist

Starke Bindungen zu anderen aufbauen

Sich fähig fühlen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern

Situationen relativieren und den inneren Kritiker beruhigen

Die eigenen Stärken und Ressourcen erkennen

Geschwächt

Sich selbst abwerten und über negative Gedanken grübeln

Seine Bedürfnisse vernachlässigen und sich isolieren

Schwierigkeiten haben, mit Stress umzugehen

Ein Scheitern als Beweis für eigenen Wertverlust interpretieren

Sich bei einem Misserfolg oder einer Schwierigkeit selbst streng beurteilen

Häufig an den eigenen Fähigkeiten zweifeln

Weitere Begriffe im Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl

Selbstvertrauen

- Die Überzeugung, über **die notwendigen Fähigkeiten und Kompetenzen** zu verfügen, **um zu handeln**

Sozialer Vergleich

- Die Tatsache, **dass wir unsere Meinungen oder Fähigkeiten mit denen anderer vergleichen.**

Selbstbild

- Die **Beschreibung** von sich selbst und die Wahrnehmung **unserer persönlichen Eigenschaften** (Vorlieben, Qualitäten, Geschlecht, Aussehen, Schwächen usw.) sowie **der Rollen und Werte**, die wir uns selbst zuschreiben.

Körperbild

- Die **mentale, emotionale und körperliche Wahrnehmung** unseres **Körpers**.

Aufbau des Selbstwertgefühls in der Kindheit

Frühe Kindheit

- Entwickelt sich dank des Sicherheitsgefühls, das durch die **Anwesenheit der Eltern** entsteht
 - Wenn Gefühle, Ideen und Handlungen mit Offenheit und Liebe aufgenommen werden → Versteht, dass es wertvoll ist
- **Emotionale Sicherheit** ist die unverzichtbare Grundlage für das Selbstwertgefühl

Ab 7 Jahren

- Bewusstsein für die eigene **Einzigkeit** und Beginn des **sozialen Vergleichs**
 - Entwickelt sich durch die Fähigkeit, **sich** an neue Umgebungen **anzupassen** (Schule, Freizeit, neue Erwachsene) und das Gefühl, beim Lernen **erfolgreich zu sein** (lesen, schreiben, kommunizieren, Freunde finden, Wut regulieren usw.)
- **Bedürfnis**, das Gefühl zu haben, **akzeptiert** zu werden und sich **kompetent** zu fühlen

Jugend

- Primär verbunden mit der Identitätsfindung, dem Körperbild und dem Zugehörigkeitsgefühl zur Peergroup.

Vergleichsbereiche

Es gibt **sechs grosse Bereiche**, in denen Kinder und Jugendliche sich miteinander vergleichen und ihren Wert einschätzen:

- **Schulische Leistungen**
- **Sportliche und athletische Fähigkeiten**
- **Das Aussehen**
- **Soziale Akzeptanz**
- **Allgemeines Verhalten und Auftreten**
- **Das allgemeine Selbstwirksamkeitsgefühl**

Wie man das Selbstwertgefühl fördert

Zwei wichtige Faktoren zur Stärkung des Selbstwertgefühls:

- Ein **Gefühl der Sicherheit** in den verschiedenen Lebensbereichen fördern
- **Die Fähigkeiten fördern**, die es braucht, um **zu wachsen und die Herausforderungen** seiner Entwicklung **zu meistern**.

Beispiele:

- Lob für die Bemühungen
- Lernen, dass Fehler menschlich sind
- Emotionen zulassen
- Vergleiche vermeiden

- Anerkennung durch das Aufgreifen vergangener Erfolge
- Realistische Ziele setzen
- Eine authentische und regelmässige Verbindung zu den Schülern aufbauen und pflegen
- Zuverlässig und konsequent sein



Ressourcen

- [Sie haben nach „Selbstwertgefühl“ gesucht | SantéPsy.ch](#)
- [saccepter_revue_fr.pdf](#) (französisch)
- Estime de soi - Thèmes - [ciao.ch](#) (französisch)
- [Selbstwertgefühl bei Kindern](#) (französisch/englisch)
- [#SOBINICH - Ressourcenportal](#)