

Arbeitsblatt: Meine Selbstwertstrategien I

Bitte denken Sie an Situationen, in denen Sie sich unterlegen, abgelehnt oder gekränkt gefühlt haben. Greifen Sie in solchen Situationen zu einer der genannten Strategien? Bitte schreiben Sie typische Beispiele auf, wenn Sie sich erinnern, die Ihr Verhalten gut beschreiben.

| | Typische Beispiele |
|---|--------------------|
| Selbstaufwertung <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Besonders sein / auffallen<input type="checkbox"/> Besser sein als andere<input type="checkbox"/> Mehr haben als andere<input type="checkbox"/> Andere abwerten, um sich selbst aufzuwerten<input type="checkbox"/> Einer überlegenen Gruppe angehören | |
| Bewertung vermeiden <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Blamagen vermeiden und vorbeugen (Ablehnung und Misserfolg)<input type="checkbox"/> Publikum meiden, nicht im Mittelpunkt stehen<input type="checkbox"/> Herausforderungen aus dem Weg gehen, nur Dinge anfangen, bei denen man nicht scheitern kann<input type="checkbox"/> nicht anecken: unauffällig sein, sich anpassen, die eigene Meinung zurückhalten<input type="checkbox"/> Gefühle vermeiden durch „denken statt fühlen“, Alkohol / Drogen, Ablenkung (exzessives fernsehen, computerspielen), essen, hungern, Selbstverletzung | |
| Ertragen <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> unterordnen, ertragen, gehorchen<input type="checkbox"/> sich schlecht behandeln lassen<input type="checkbox"/> in abwertenden Beziehungen ausharren<input type="checkbox"/> sich vernachlässigen<input type="checkbox"/> sich hergeben, aufopfern<input type="checkbox"/> es anderen recht machen | |