

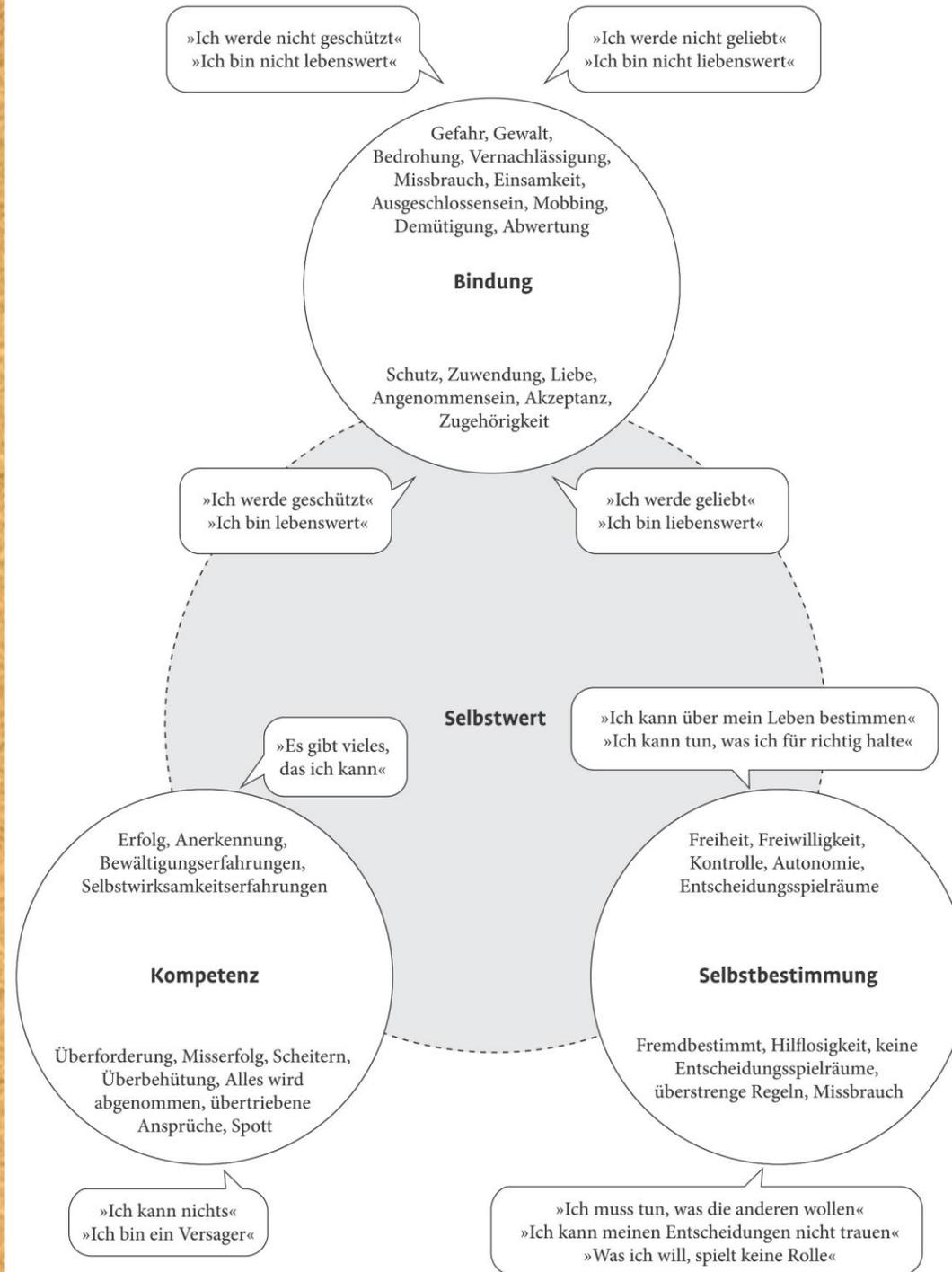
Ganz viel Wert – Selbstwerttherapie

Dr. Fabian Chmielewski

selbstwerttherapie.de

Workshop-Aufgabe:

Achten Sie während des Workshops auf Aspekte / Verhaltensweisen/..., die Sie bei Ihrem Sitznachbarn / Ihrer Sitznachbarin lobenswert / sympathisch / ...finden... Eine Kleinigkeit reicht...(Mehr ist erlaubt)



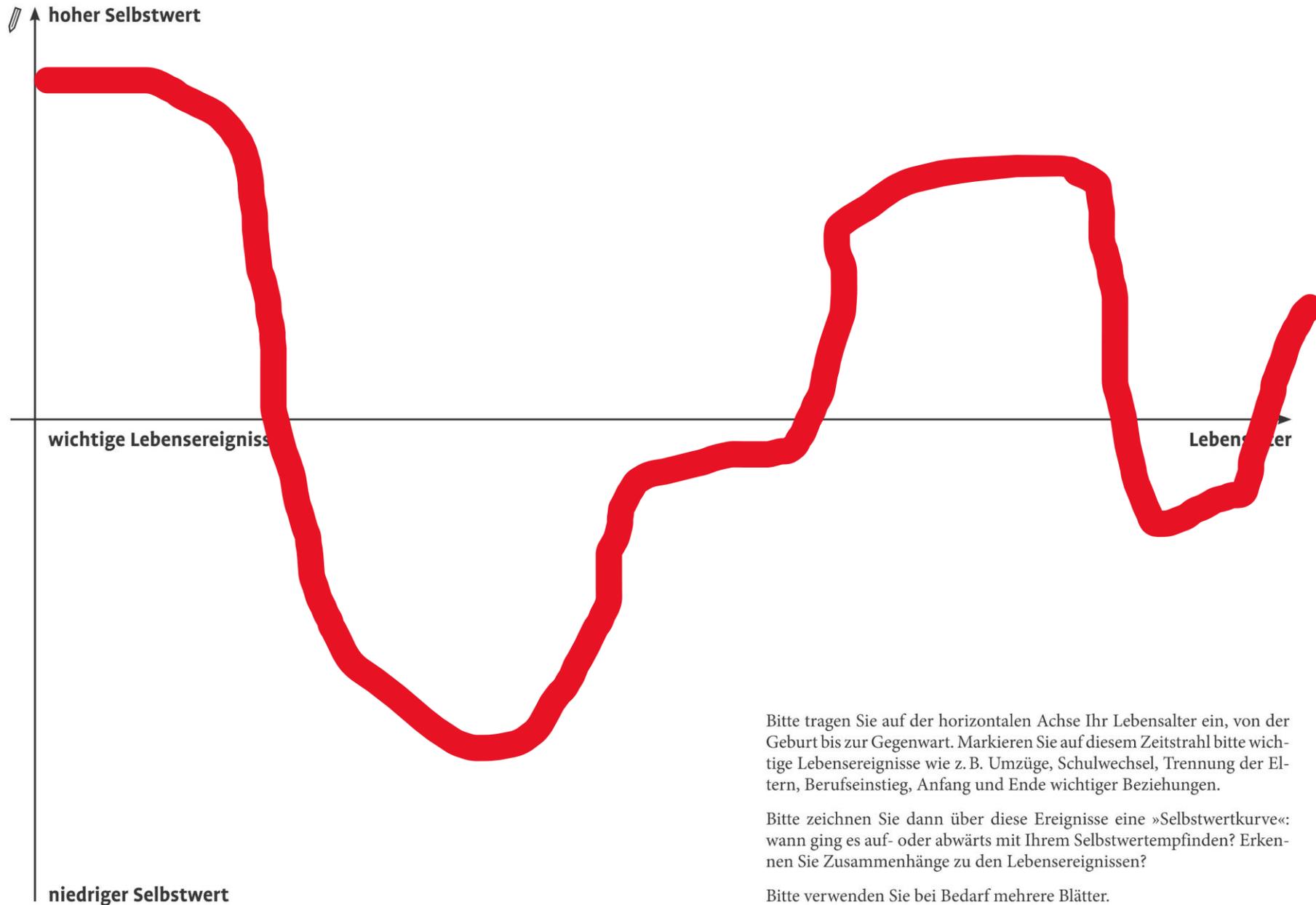
wichtige positive und negative Erfahrungen mit Bindung

(Bindung, Liebe, Zugehörigkeit, Angenommensein <> Einsamkeit, Ablehnung, Ausgeschlossenensein)

Alter

Ereignis

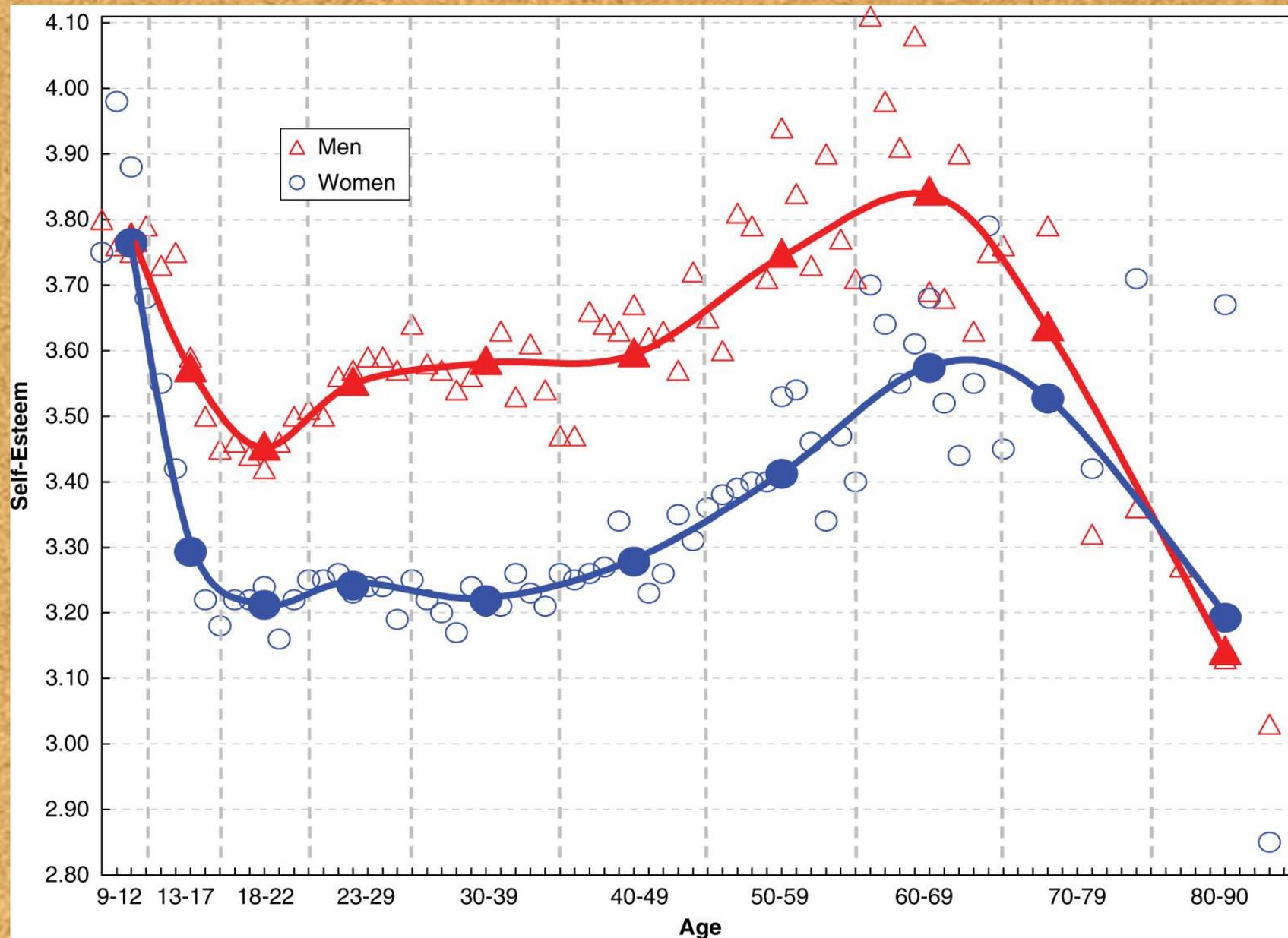
Anamnese



Bitte tragen Sie auf der horizontalen Achse Ihr Lebensalter ein, von der Geburt bis zur Gegenwart. Markieren Sie auf diesem Zeitstrahl bitte wichtige Lebensereignisse wie z. B. Umzüge, Schulwechsel, Trennung der Eltern, Berufseinstieg, Anfang und Ende wichtiger Beziehungen.

Bitte zeichnen Sie dann über diese Ereignisse eine »Selbstwertkurve«: wann ging es auf- oder abwärts mit Ihrem Selbstwertempfinden? Erkennen Sie Zusammenhänge zu den Lebensereignissen?

Bitte verwenden Sie bei Bedarf mehrere Blätter.



Robins & Trzesniewski (2005)



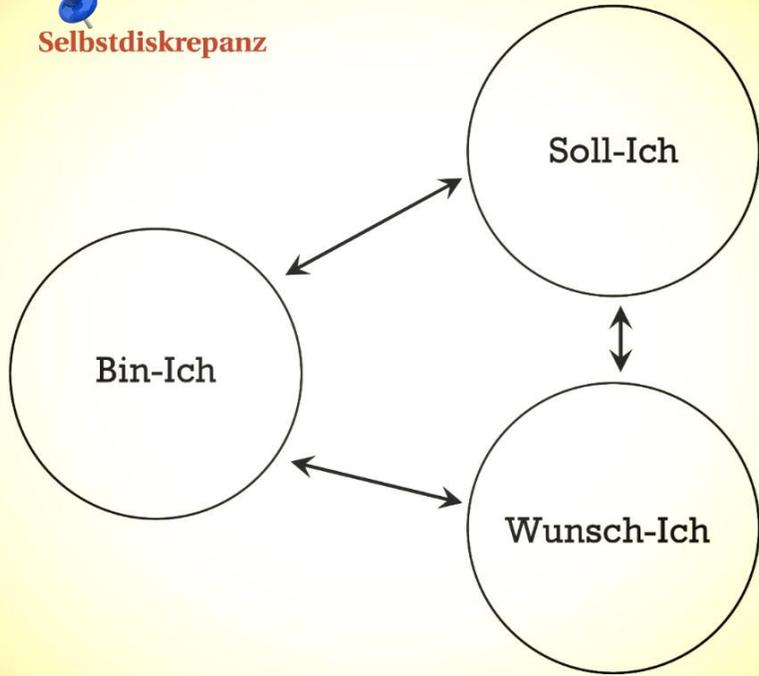
Aktuelle Bedürfniserfüllung Protokoll



**Bedürfnisse
aufstellen**



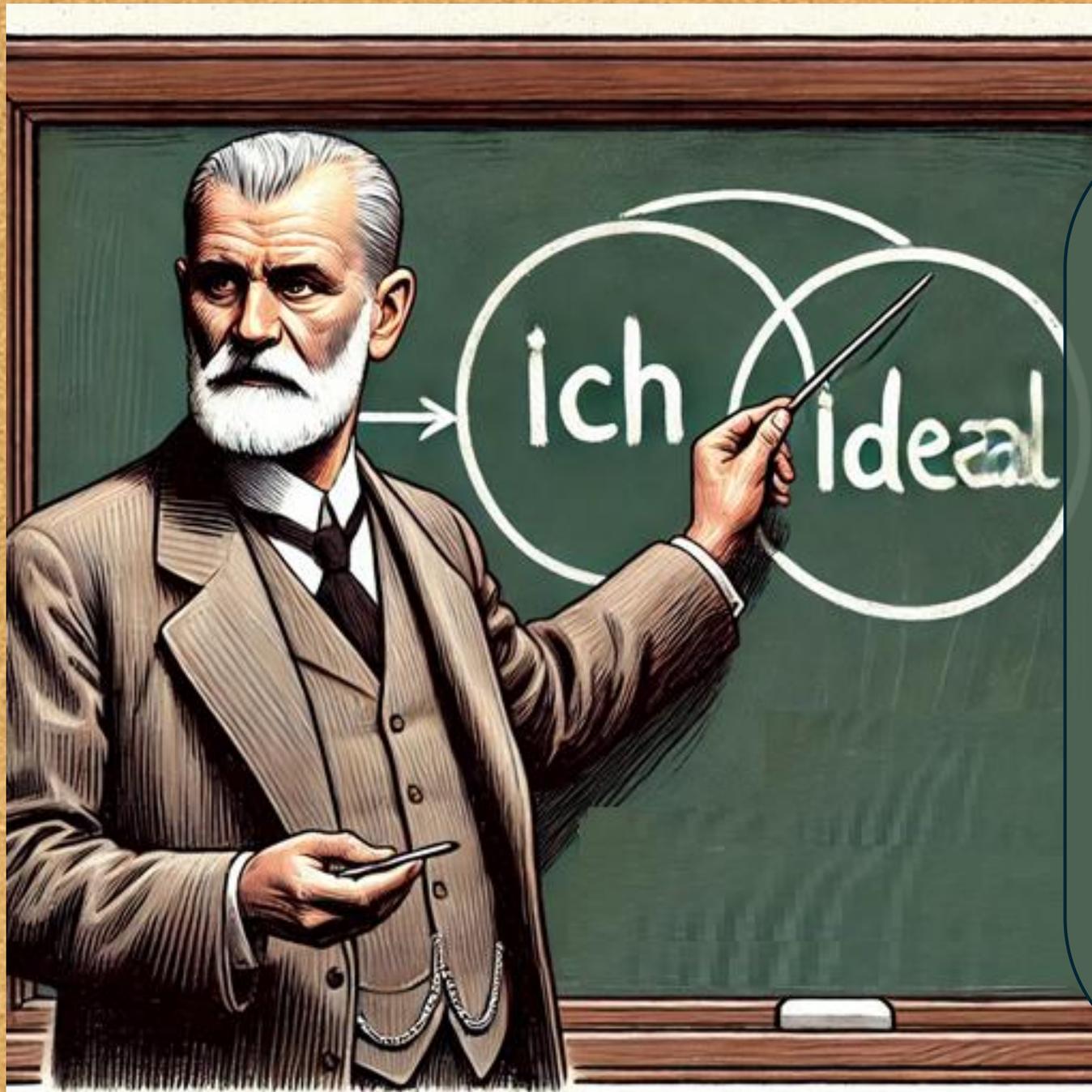
Selbstdiskrepanz



Selbstwert und Selbstdiskrepanz

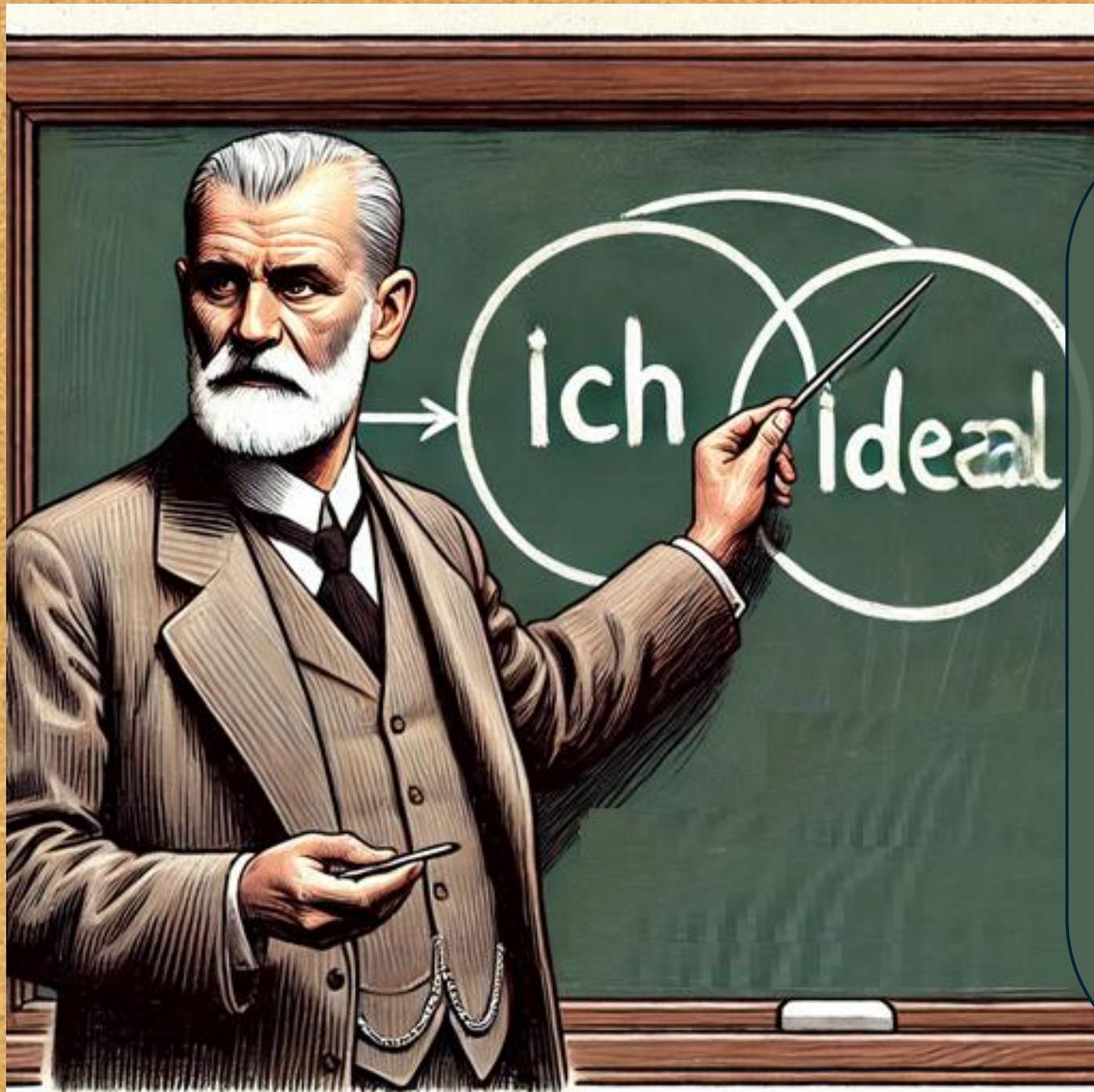
$$\text{Selbstwert} = \frac{\text{Erfolge}}{\text{Ansprüche}}$$

William James (1890)



*„Wir können sagen, der eine habe ein **Ideal** in sich aufgerichtet, an welchem er sein aktuelles Ich **mißt**“*

(Sigmund Freud, 1914)



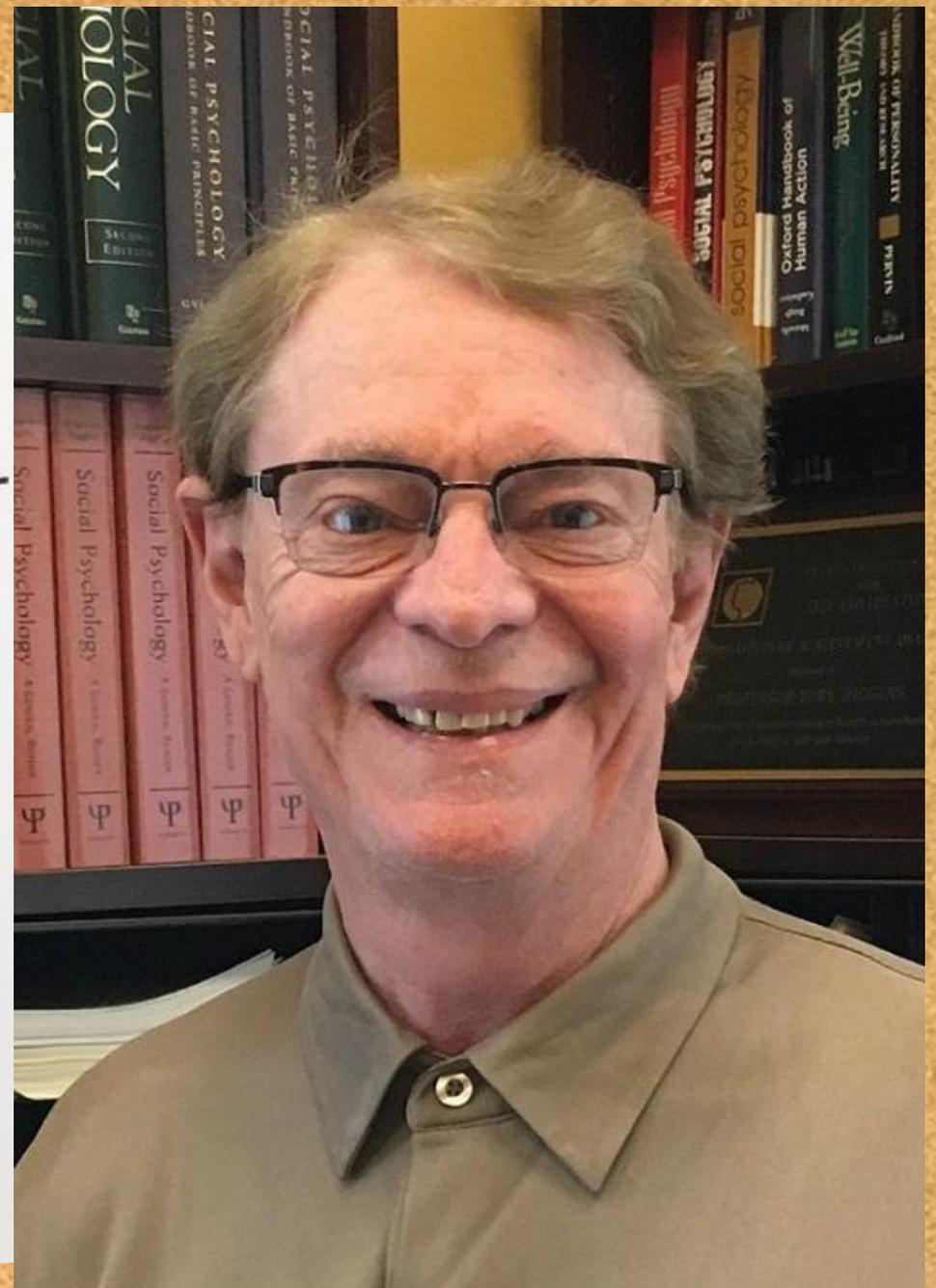
*„Als Ausdruck der Spannung zwischen **Ich** und **Ideal** kann auch das ...Minderwertigkeitsgefühl verstanden werden“*

(Sigmund Freud, 1921)

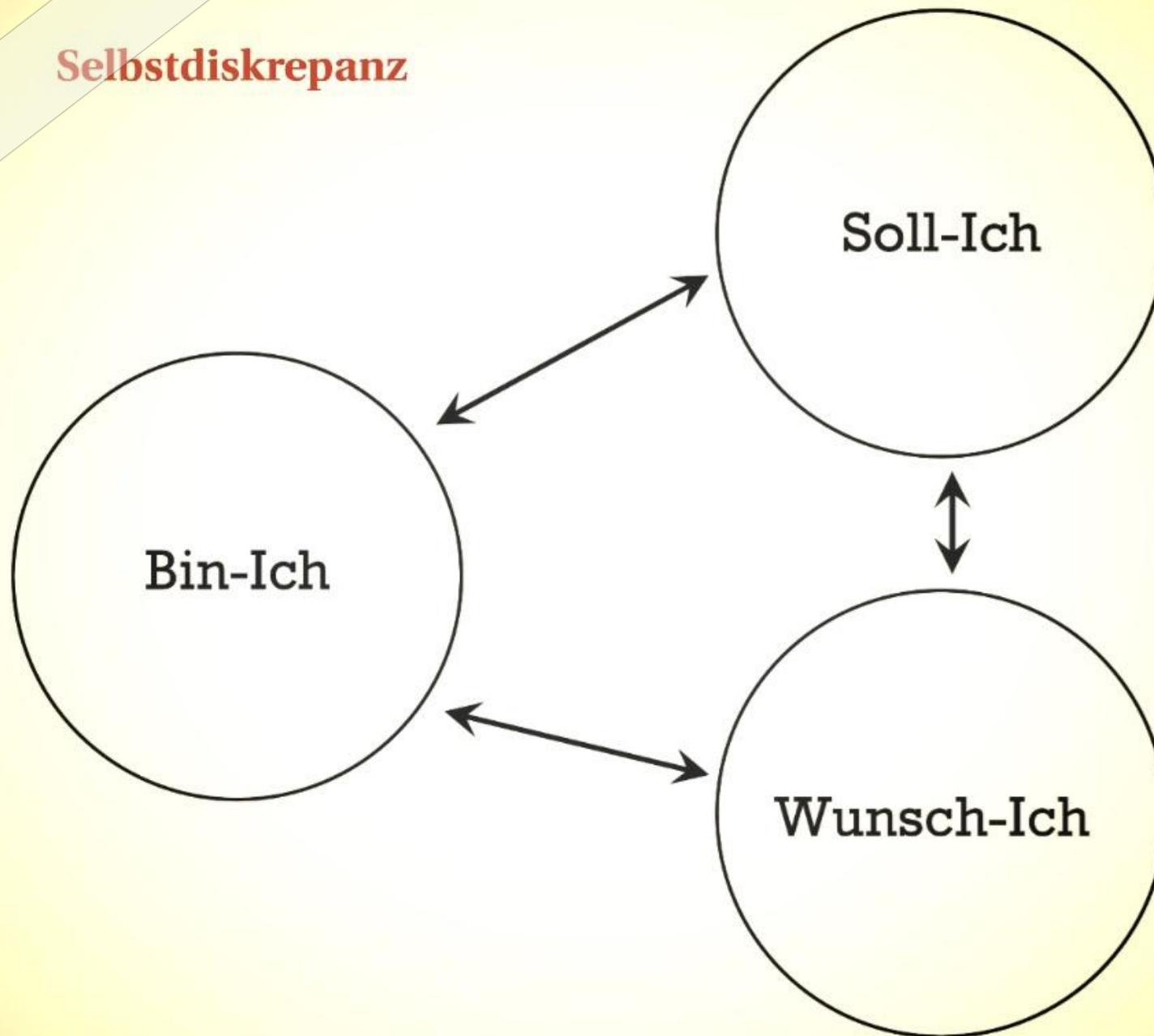
Selbstdiskrepanztheorie (Higgins)

- Selbstwertprobleme entstehen durch Diskrepanz unterschiedlicher Selbstbilder:
 - Actual Self,
 - Ought Self,
 - Ideal Self

(Higgins, 1987 - neues, kritisches Review: Mason et al., 2019)



Selbstdiskrepanz

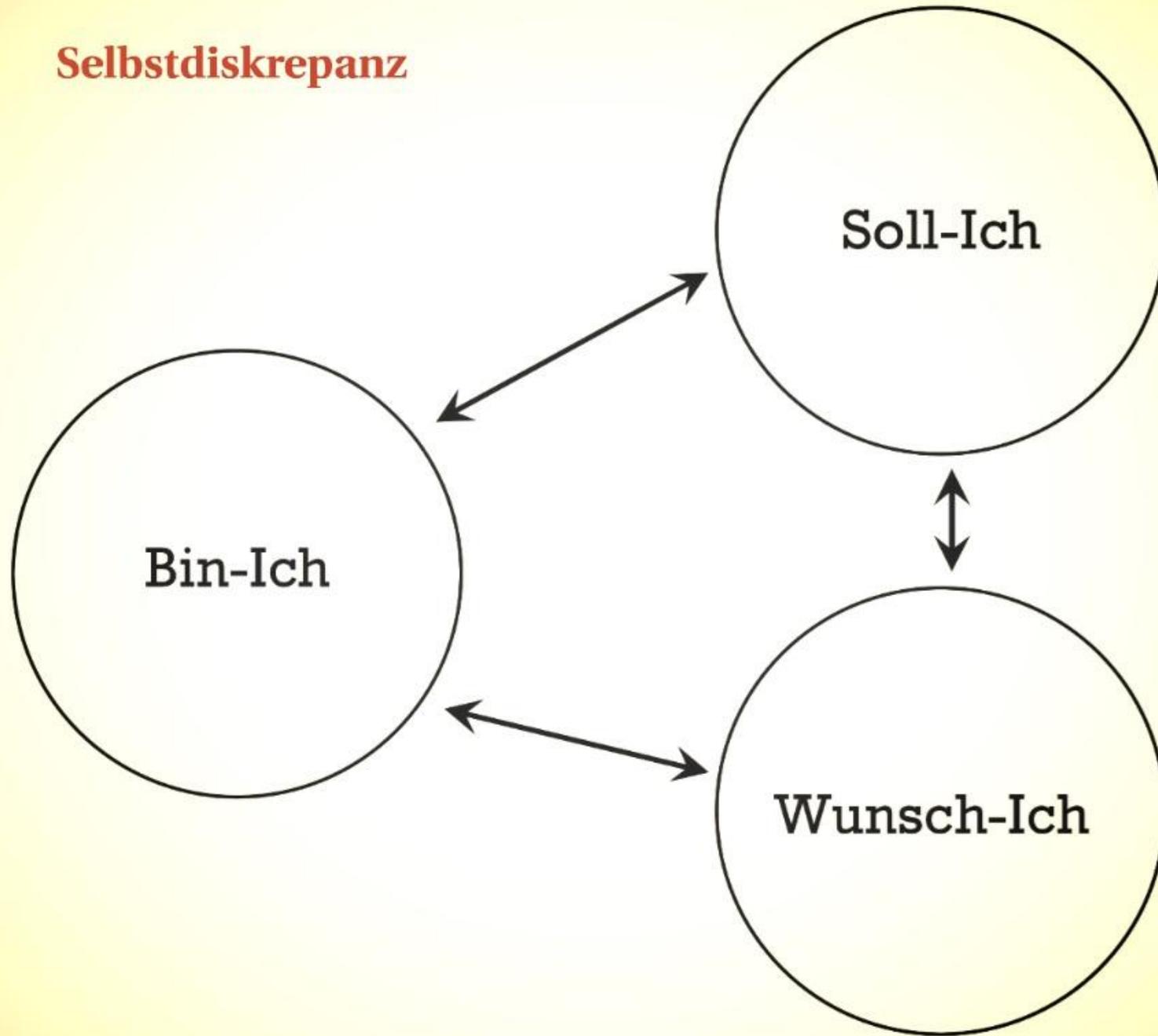


Imaginationsübung „Im Spiegelkabinett“



Bin-Ich	Soll-Ich	Wunsch-Ich
<p>Was ist das für eine Person? Was macht sie aus? Welche Eigenschaften, Fähigkeiten? Wie sieht diese Person aus, was hat sie dabei, was macht sie auf Sie für einen Eindruck?</p>	<p>Was ist das für eine Person? Was macht sie aus? Welche Eigenschaften, Fähigkeiten? Wie sieht diese Person aus, was hat sie dabei, was macht sie auf Sie für einen Eindruck?</p>	<p>Was ist das für eine Person? Was macht sie aus? Welche Eigenschaften, Fähigkeiten? Wie sieht diese Person aus, was hat sie dabei, was macht sie auf Sie für einen Eindruck?</p>
<p>Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese Person ansehen?</p>	<p>Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese Person ansehen?</p>	<p>Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese Person ansehen?</p>

Selbstdiskrepanz



klären, abschwächen,
Regeln aussortieren

Soll-Ich

unterscheiden

Wunsch-Ich

schrittweise
annähern

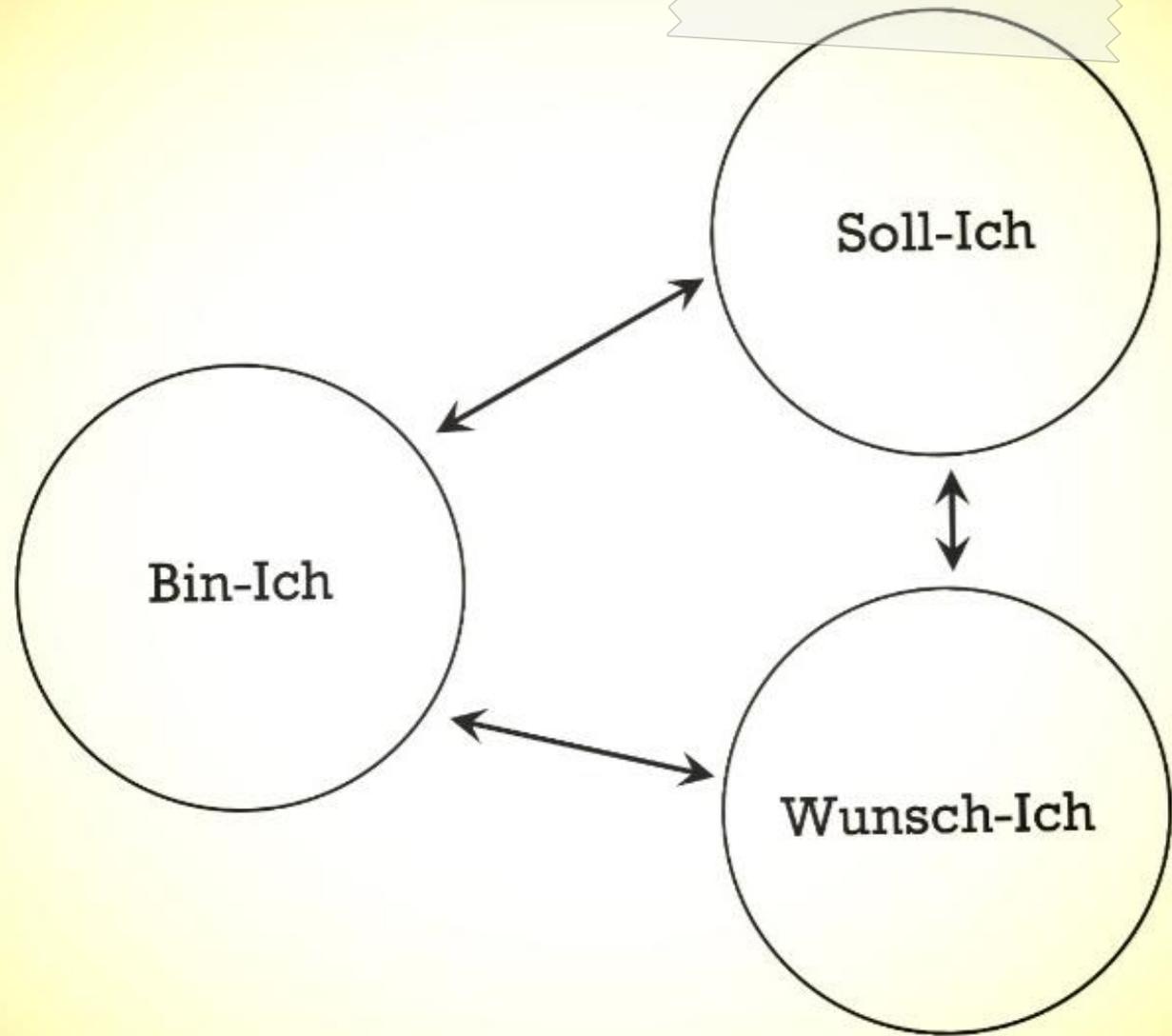
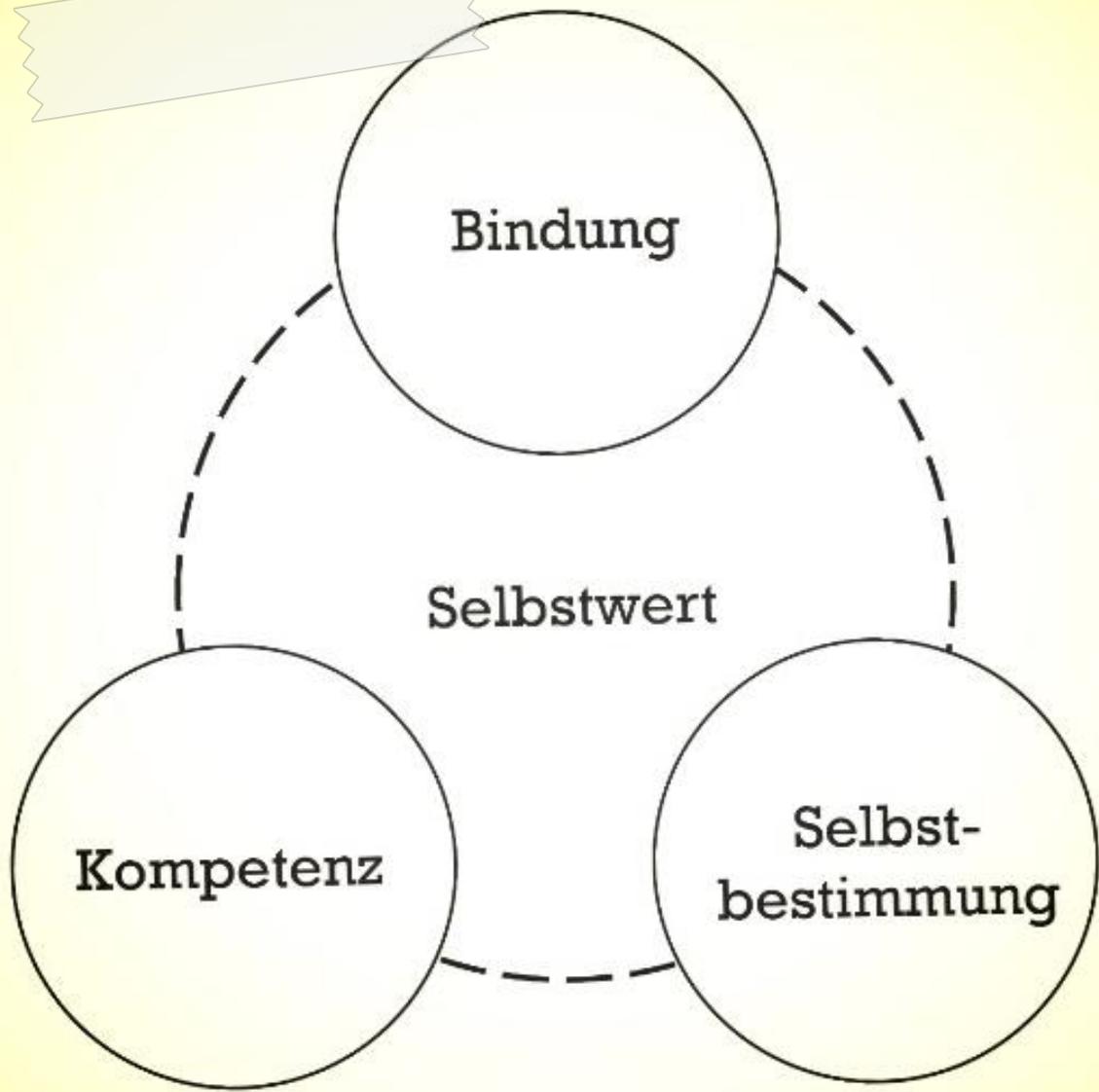
realistisch betrachten,
akzeptieren

Bin-Ich

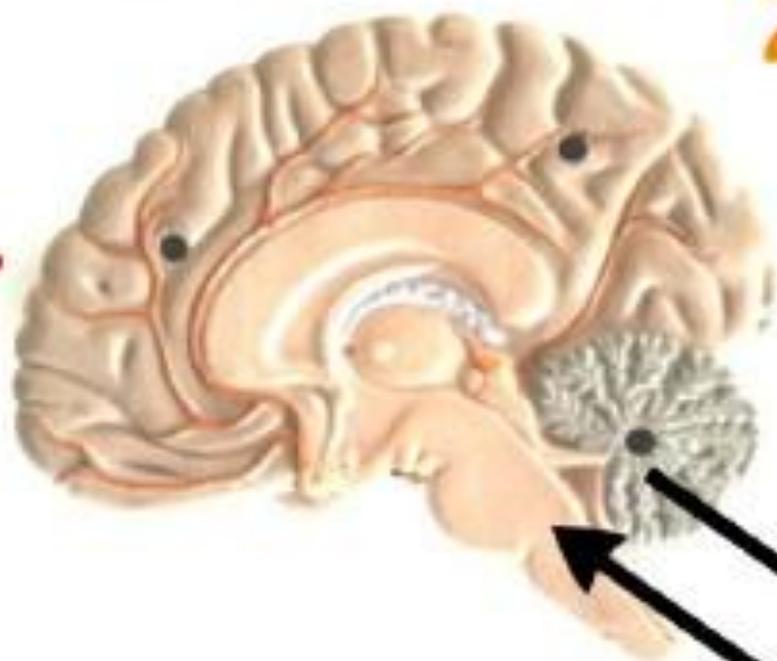
unabhängig werden

Diskrepanzen
akzeptieren/abbauen



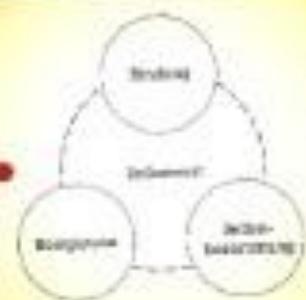
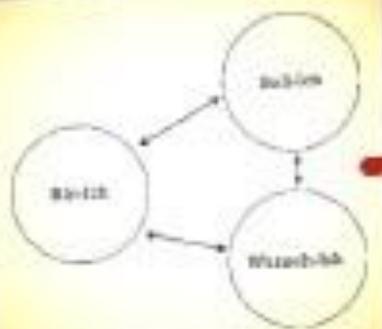
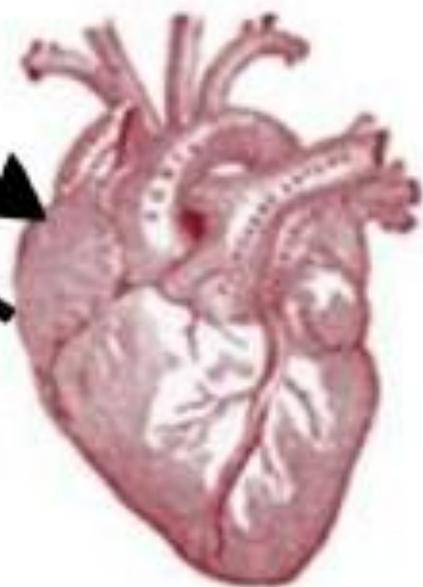


2 Sensoren



explizit
eher kognitiv
eher bewusst

implizit
eher emotional
automatisiert
bewusstseinsfern

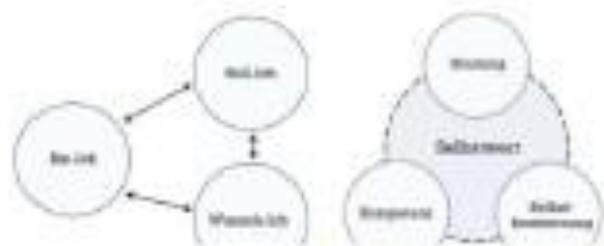




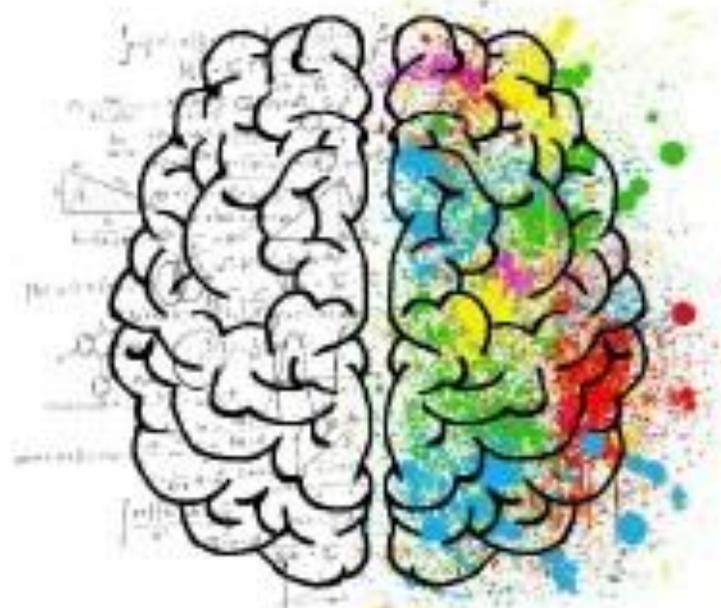
Selbstbilder

Bedürfnisse

Die 3 Ebenen der Selbstwerttherapie



Selbstwert	Selbstwert stärken	Stärken
<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstheit und Selbstbestimmtheit • Bewusstheit ist wichtig • Selbstbestimmtheit ist wichtig • Selbstbestimmtheit ist wichtig • Selbstbestimmtheit ist wichtig 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstheit stärken und Selbstbestimmtheit stärken 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstheit stärken und Selbstbestimmtheit stärken



verhaltensmodifizierende Methoden

1

explizite / kognitive Methoden

2

implizite / emotionale Methoden

3