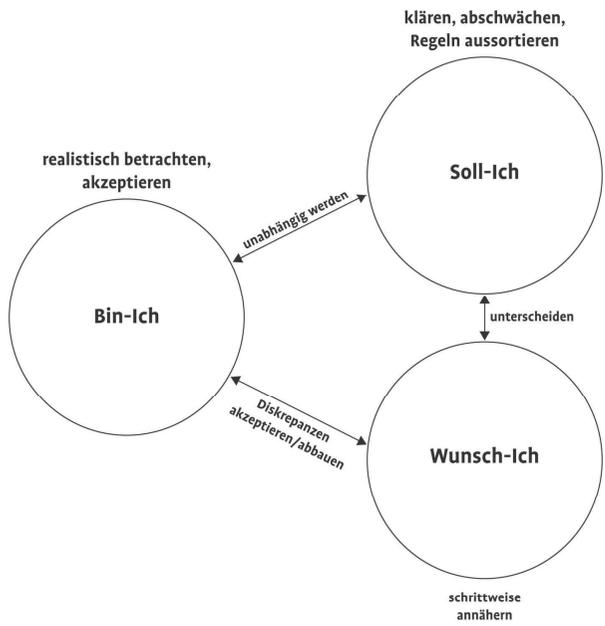


Ganz viel Wert – Selbstwerttherapie
 Dr. Fabian Chmielewski

selbstwerttherapie.de



Soll-Ich-Regeln einfangen

- Direkt erfragen
- Selbstwertkrisenprotokoll
- Übung „Bilder sortieren“ ...
- ...

Beispiel: Meine Selbstbewertungsregeln

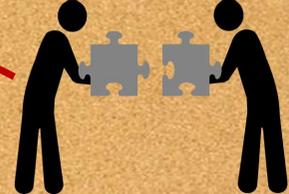
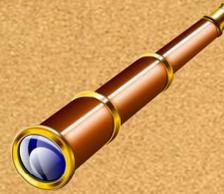
Wie muss ich sein, um mich wertvoll zu fühlen? Was muss ich können, um mich wertvoll zu fühlen?

Die Regel lautet...	wann / wie / von wem habe sich sie gelernt?	sie verspricht diese Vorteile:	sie bringt diese Nachteile:	will ich diese Regel weiter auf mich anwenden?
<i>Beispiel: Du musst erfolgreich sein!</i>	<i>Papa hat immer nur gearbeitet.</i>	<i>soll mich zu Höchstleistungen anspornen</i>	<i>setzt mich unter Druck Angst zu scheitern fange oft gar nicht erst an</i>	<i>nein.</i>
<i>Du musst dünn sein!</i>	<i>1. Mama macht schon immer Diäten. 2. Jungs haben sich plötzlich für mich interessiert, als ich abgenommen habe. 3. Frauenzeitschriften usw.</i>	<i>wenn du dünn bist, finden dich die anderen gut</i>	<i>ich fühle mich hässlich und denke, niemand kann mich mögen, weil ich dick bin. Gezügeltes, genussfreies Essverhalten; Frustessen mit Süßigkeiten</i>	<i>nein.</i>
<i>Du musst immer für andere da sein!</i>	<i>Mama (hat sie mir so vorgelebt)</i>	<i>andere mögen dich, wenn du dich kümmerst; sonst bist du ein schlechter Mensch</i>	<i>ich kümmere mich zu wenig um mich selbst</i>	<i>jein; weniger davon, mehr Gleichgewicht meine Bedürfnisse / Bedürfnisse der anderen</i>



Umgang mit dem Soll-Ich

1. Kognitive Schwächung
2. Distanzierung
3. Symbolische Entmachtung
4. Integration



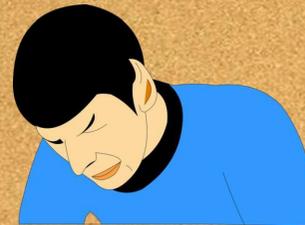
Kognitive Schwächung



Widerlegen

- empirisch / logisch
- Hedonistisch
- Wohlergehen / Zielerreichung?

Kognitive Schwächung



Widerlegen

- empirisch / logisch
- Hedonistisch
- Wohlergehen / Zielerreichung?

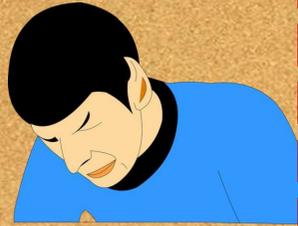
Ausprobieren!

Kognitive Schwächung

„Du bist die Nr. 1 sein, sonst bist Du ein Loser!“

„Ich muss alles wissen, sonst nimmt mich niemand ernst“

„Alle Menschen müssen mich mögen, sonst bin ich nicht liebenswert“



Ausprobieren!



Distanzierung

- „Das ist ein Anteil“ (unter vielen)
- Biographische Einordnung
- „Das ist das Schema XY“
- Humorvolle Distanzierung



Wähle den Soll-Ich-Botschafter



(Symbolische) Entmachtung

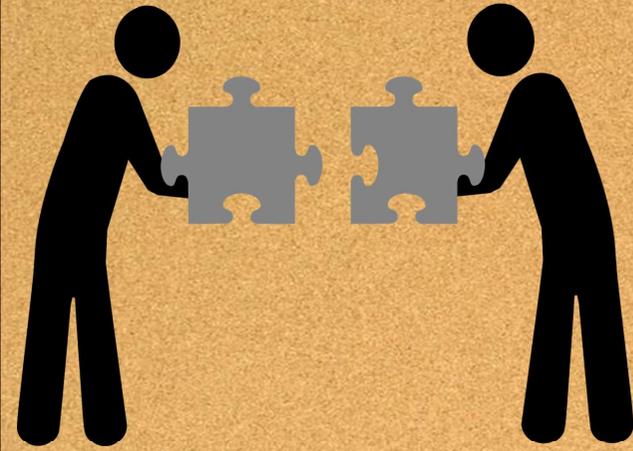
- Imagination
- Stuhlübungen

(Vorher: kognitive Vorbereitung / Gegenargumente)

→ Perspektivenwechsel, Metaperspektive



Integration



Therapeutisches Soll-Ich

„Jede Therapie muss schnell und erfolgreich laufen“

„Deine Patienten müssen Dich mögen!“



Bin-Ich



verzerrt... unvollständig...

Bin-Ich

Realistisch betrachten

akzeptieren

Wie entsteht das Bin-Ich?

- Wahrnehmung der eigenen Handlungen, Gedanken und Gefühle in konkreten Situationen
- Direkte Rückmeldungen („Du bist...“)
- Ergebnis von Vergleichsprozessen
- Was ist Umfeld wichtig? Fokus auf diese Aspekte
- ...



Selbstlobübung

Ich mag an mir...

Ich kann gut...

Ich bin stolz auf...



Ich mag nicht an mir...
Ich kann nicht....

Perspektiven



Was finde ich gut an mir?

Was finden andere gut an mir?



Was mag ich nicht an mir?

Was stört andere an mir?

Verbesserung des Selbstwerts VS Selbstverifikation



Ausprobieren...

„Mir fällt gar nichts ein“



„An mir ist alles
furchtbar“



„Das ist doch nichts
Besonderes, das ist doch
selbstverständlich“



„Eigenlob stinkt“



„Eigenlob macht faul, Kritik
führt zur Verbesserung“



„Etwas Gutes zu sagen,
fühlt sich komisch an“



„Eigenlob macht
arrogant“



**„Bingo“ der
Schwierigkeiten**