

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl in Psychologie, Psychotherapie und Neurowissenschaften</b>	<b>11</b>
1.1	Einführung ins Thema	11
1.2	Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl in der Entwicklungspsychologie	14
1.3	Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl in der Philosophie und frühen Psychologie	18
1.4	Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl in der Psychoanalyse	20
1.5	Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl in der humanistischen Psychologie	23
1.6	Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl in der Systemischen Therapie	25
1.7	Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl in der Kognitiven Verhaltenstherapie und deren dritter Welle	27
1.7.1	Verhaltenstherapie	27
1.7.2	Kognitive Therapie	29
1.7.3	Dritte Welle der Kognitiven Verhaltenstherapie	31
1.8	Exkurs: Allgemeine und prozessbasierte Psychotherapie	34
1.9	Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl in den Neurowissenschaften	35
1.10	Ein kurzes Resümee	38
<b>2</b>	<b>Zur praktischen Umsetzung von Selbstwertarbeit</b>	<b>40</b>
2.1	Depressive Störungen	40
2.1.1	Behandlung	42
2.2	Borderline-Persönlichkeitsstörung	44
2.2.1	Behandlung	46
2.3	Fazit zur Selbstwertarbeit bei psychischen Störungen	48
<b>3</b>	<b>Selbstwertübungen</b>	<b>50</b>
3.1	Therapiephasen und Wirkfaktoren	50
3.1.1	Die sieben Phasen der Selbstmanagement-Therapie	50
3.1.2	Wirkfaktoren der Psychotherapie	51
3.2	Übungen zu Beziehungsaufbau und Diagnostik	55
3.2.1	Fragenbögen, um über den Selbstwert zu sprechen	55
3.2.2	Sätze, um über den eigenen Selbstbezug nachzudenken	61
3.2.3	Das Selbstkonzept als Baum, der sich aus den Wurzeln entwickelt	62
3.2.4	Psychoedukation zum Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl: Die Säulen des Selbstbilds – Teil 1	64
3.3	Übungen zu kognitiver Vorbereitung und Therapieplanung	68
3.3.1	Verhaltensanalyse des Selbstwertgefühls und das Modell der Aufrechterhaltung	69

3.3.2	Die Exploration des Selbstkonzepts über die Säulen des Selbstbilds mit Ressourcen- und Zielanalyse: Die Säulen des Selbstbilds – Teil 2 .....	79
3.3.3	Das Pflänzchen Selbstmitgefühl hegen und pflegen .....	83
3.3.4	In guter Partnerschaft mit uns selbst .....	87
3.3.5	Das Grundgesetz als Wertekompass für unseren Selbstwert .....	89
3.3.6	Der Glaube als Wertekompass für den Selbstwert .....	92
3.3.7	Akzeptanz von negativen Gefühlen .....	94
3.3.8	Marie: Eine Geschichte über Selbstunsicherheit bei Kindern und deren Bewältigung .....	95
3.3.9	Ben: Eine Geschichte zur Auswirkung von Depressionen auf das Selbstwertgefühl bei Jugendlichen .....	99
3.3.10	Hassan: Eine Geschichte über die Bedeutung von sozialem Lernen und Aktivitäten als Selbstwertstärkung bei Kindern und Jugendlichen .....	102
3.3.11	Paul: Eine Geschichte über Selbstzweifel und den Körper im Jugendalter .....	106
3.3.12	Leni: Eine Geschichte über Traumata im Kindesalter, Selbstzweifel und Narrative Rekonstruktion .....	109
3.3.13	Lea und Cheyenne: Eine Geschichte über die Einzigartigkeit des Selbst ....	114
3.3.14	Eddie und Rocky: Eine Geschichte über Selbstzuschreibungen und Selbstwert .....	119
3.3.15	Angelika: Eine Geschichte über Traumata, Selbstunsicherheit und Expressives Schreiben .....	124
3.3.16	Andreas: Eine Geschichte über Selbstzweifel, körperliche Erkrankung und Neuorientierung mittels Akzeptanz .....	127
3.3.17	Ida: Eine Geschichte über die eigene Wichtigkeit und die Kürze des Lebens .....	131
3.3.18	Fallkonzeptualisierung für Psychoterapeut:innen .....	134
3.4	Übungen der Interventionsphase .....	137
3.4.1	Manuelo Maus und Sarah Spitzmaus: Eine Geschichte über mangelndes Selbstwertgefühl und Verhaltensmodifikation .....	138
3.4.2	Mein Selbstbild und Selbstwertgefühl – alt und neu. Kognitive Arbeit: Die Säulen des Selbstbilds – Teil 3 .....	158
3.4.3	Schreiben Sie sich eine Smiley-Karte: Selbstwertsätze finden .....	162
3.4.4	Tipps für Eltern .....	165
3.4.5	Ein Verstärkerplan für Kinder .....	170
3.4.6	Die Spiegel im Schloss: Eine Geschichte über die Unzuverlässigkeit von Schönheitsidealen .....	173
3.4.7	Werden Sie ärgerlich: Eine Aufforderung zur kritischen Distanzierung von Schönheitsidealen .....	176
3.4.8	Zuspruch, Dankbarkeit und Mitgefühl für den eigenen Körper .....	179
3.4.9	Der Papagei: Eine Geschichte zum Umgang mit der selbstkritischen Stimme .....	181
3.4.10	Die Eisenkugel: Über den Umgang mit dem negativen Selbstbild .....	185

3.4.11	Bunter denken: Die eigenen Gedanken prüfen .....	188
3.4.12	Selbstkonzept-Puzzle: Die Vielfalt des Selbst entdecken .....	190
3.4.13	Ich bin eine Schatzkiste: Den eigenen Selbstwert regelmäßig unterstützen .....	193
3.4.14	Selbstwertliste: Eine Sammlung hilfreicher Sätze zum Selbst .....	195
3.4.15	Unsere Ohren und unser Kopf hören uns zu: Eine Aufforderung zu einem achtsamen inneren Dialog .....	197
3.4.16	Seien Sie mit sich allein: Zeit zur Selbstreflexion finden .....	200
3.4.17	Metta-Meditation: Selbstmitgefühl fördern .....	202
3.4.18	Der dreibeinige Windhund: Eine Geschichte über Fairness im Umgang mit sich selbst .....	204
3.4.19	Mitfühlende Pausen: Zeit zum Üben .....	206
3.4.20	Der Esstisch der Seele: Anteilsarbeit .....	209
3.4.21	Narrative Rekonstruktion: Eine konstruktivistische Perspektive auf das Selbst und die Bewältigung von Lebensherausforderungen .....	212
3.4.22	Expressives Schreiben: Bewältigung von Traumata und Belastungen .....	214
3.4.23	Mithilfe von Imagination ein Selbstbild verändern: Kognitiv-imaginative Rekonstruktion .....	217
3.4.24	Ich hänge mir den Selbstwertumhang um: Geistiges Einüben .....	221
3.4.25	Fragen an mich selbst: Zeit zur Selbstreflexion .....	222
3.5	Übungen zum Selbstmanagement und der Therapiebeendigung .....	226
3.5.1	Lebensaufgaben: Langfristiges Üben .....	226
3.5.2	Im Fluss des Lebens für uns selbst sorgen: Trotz Krisen auf uns selbst aufpassen .....	229
3.5.3	Ein mitfühlender Brief zum Abschied: Eine Erinnerungshilfe schaffen ....	230
<b>4</b>	<b>Zu den Fallbeispielen .....</b>	<b>232</b>
4.1	Fallbeispiel 1: Soziale Ängstlichkeit des Kindesalters und niedriger Selbstwert .....	232
4.2	Fallbeispiel 2: Bipolare Störung und Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitätsstörung (ADHS) .....	234
4.3	Fallbeispiel 3: Rezidivierende Depression und ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung .....	236
	<b>Literatur .....</b>	<b>239</b>