

Inhalt

| | | |
|----------|--|----|
| 1 | Selbst, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl in Psychologie, Psychotherapie und Neurowissenschaften | 11 |
| 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 |
| 2 | Zur praktischen Umsetzung von Selbstwertarbeit | 40 |
| 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 |
| 3 | Selbstwertübungen | 50 |
| 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 Selbstdurchschreibungen 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 Mitühlende 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 mitühlender Brief zum Abschied: Eine Erinnerungshilfe schaffen | 230 |
| 4 Zu den Fallbeispielen | 232 |
| 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 |
| Literatur | 239 |