

# Inhalt

<b>Teil I: Theorie</b>	<b>11</b>
1. Zum Stellenwert von Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz in der Psychotherapie	11
2. Theoretische Grundlagen	17
2.1 Begriffsbestimmungen	18
2.2 Korrelate des Selbstwertes	22
2.3 Quellen des Selbstwertes	29
2.4 Die Dynamik des Selbstwertes	37
2.4.1 Exkurs: Zur Selbstwertmotivation und ihren Implikationen für die Psychotherapie	38
2.4.2 Selbstwertdienliche Strategien	42
Bezugspunkt Subjekt	47
Bezugspunkt Objekt	51
Bezugspunkt Dimension	56
Bezugspunkt Zeit	60
Bezugspunkt Ergebnis	61
Beobachterorientierte Strategien	65
2.4.3 Resümee	67
3. Die vier Säulen des Selbstwertes	70
3.1 Selbstakzeptanz: Positive Einstellung zu sich selbst als Person	72
3.2 Selbstvertrauen: Positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Leistungen	73
3.3 Soziale Kompetenz: Erleben von Kontaktfähigkeit	77
3.4 Soziales Netz: Eingebunden sein in positive soziale Beziehungen	78
3.5 Aufbau des praktischen Teils	79

<b>Teil II: Praxis</b>	<b>83</b>
<b>4. Stufen der Selbstzuwendung: Sensibilisierung des Ichs</b>	<b>83</b>
<b>4.1 Achtsam sein</b>	<b>83</b>
<b>4.1.1 Einführung</b>	<b>83</b>
<b>4.1.2 Interventionen zur Erhöhung der Achtsamkeit</b>	<b>89</b>
<b>4.1.3 Übungen zur Achtsamkeit</b>	<b>96</b>
Achtsamkeit für den Körper	98
Achtsamkeit für die Sinne	112
Achtsamkeit für Gefühle und Bedürfnisse	116
<b>4.2 Sich selbst liebvoll begegnen</b>	<b>119</b>
<b>4.2.1 Einführung</b>	<b>119</b>
<b>4.2.2 Einen liebevollen Beobachter und Begleiter wählen</b>	<b>122</b>
<b>4.2.3 Übungen zum liebevollen Beobachter und Begleiter</b>	<b>126</b>
<b>4.2.4 Den inneren Kritiker identifizieren</b>	<b>128</b>
<b>4.2.5 Übungen zum inneren Kritiker</b>	<b>133</b>
<b>4.2.6 Sich selbst liebvoll begegnen – im Alltag</b>	<b>134</b>
Sich loben und ermutigen	135
Übungen zum Sich loben und ermutigen	136
Es sich leicht machen	139
Übungen zum Es sich leicht machen	141
Nicht alles allein machen	143
Übungen zum Nicht alles allein machen	146
Überhöhte Ansprüche reduzieren	148
<b>4.3 Für sich sorgen</b>	<b>152</b>
<b>4.3.1 Der mangelnden Fürsorge auf der Spur</b>	<b>153</b>
<b>4.3.2 Nicht länger auf den Prinzen warten</b>	<b>155</b>
<b>4.3.3 Das Für sich sorgen in den Alltag einbauen</b>	<b>159</b>
<b>4.3.4 Übungen zum Für sich sorgen</b>	<b>161</b>
<b>4.3.5 Selbstverpflichtungen eingehen</b>	<b>164</b>
<b>4.3.6 Hindernisse erkennen und beseitigen</b>	<b>167</b>

<b>5. Schritte zur Selbstakzeptanz: Differenzierung des Wertesystems</b>	<b>171</b>
<b>5.1 Einführung</b>	<b>171</b>
<b>5.2 Die sieben Lebensgebote</b>	<b>173</b>
<b>5.2.1 Übungen zu den »sieben Lebensgeboten«</b>	<b>188</b>
<b>5.3 Der Rollenkünstler</b>	<b>190</b>
<b>5.3.1 Übungen zum »Rollenkünstler«</b>	<b>196</b>
<b>5.4 Der Energiekreis</b>	<b>196</b>
<b>5.4.1 Übungen zum »Energiekreis«</b>	<b>199</b>
<b>5.5 Die Energieampel</b>	<b>200</b>
<b>5.5.1 Übungen zur »Energieampel«</b>	<b>202</b>
<b>6. Wege zum Selbstvertrauen: Selbstregulation und Selbstkontrolle</b>	<b>204</b>
<b>6.1 Die Bedeutung von Selbstregulation und Selbstkontrolle für den Selbstwert</b>	<b>204</b>
<b>6.2 Grundprinzipien der Selbstveränderung</b>	<b>207</b>
<b>6.2.1 Selbstregulation</b>	<b>207</b>
<b>6.2.2 Selbstkontrolle</b>	<b>209</b>
<b>6.3 Mit Zielen arbeiten</b>	<b>210</b>
<b>6.3.1 Ziele festlegen</b>	<b>212</b>
<b>6.3.2 Schritte planen</b>	<b>213</b>
<b>6.3.3 Erfolgserwartung und Energieeinsatz festlegen</b>	<b>214</b>
<b>6.3.4 Selbstbelohnung planen</b>	<b>217</b>
<b>6.3.5 Ergebnis kontrollieren</b>	<b>218</b>
<b>6.4 Schemata im Umgang mit Zielen</b>	<b>220</b>
<b>7. Risiken selbstwertstärkender Interventionen</b>	<b>224</b>
<b>8. Interventionen zum Aufbau des Selbstwertgefühls im psychotherapeutischen Gesamtkonzept</b>	<b>227</b>
<b>Nachwort</b>	<b>231</b>
<b>Literatur</b>	<b>232</b>