

# Inhalt

Teil I: Theorie	11
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
2.4.3 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

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

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