Inhalt

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



Te	Teil II: Praxis				
4.	Stufen der Selbstzuwendung: Sensibilisierung des Ichs				
	4.1	Achtsam sein			
		4.1.1	Einführung	83	
		4.1.2	Interventionen zur Erhöhung der Achtsamkeit	89	
			Übungen zur Achtsamkeit	96	
			Achtsamkeit für den Körper	98	
			Achtsamkeit für die Sinne	112	
			Achtsamkeit für Gefühle und Bedürfnisse	116	
	4.2	Sich s	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 Nicht alles allein machen	14: 14:	
			Übungen zum Nicht alles allein machen	146	
			Überhöhte Ansprüche reduzieren	148	
	43	Für sich sorgen		152	
		4.3.1	•	15.	
			Nicht länger auf den Prinzen warten	15	
			Das Für sich sorgen in den Alltag einbauen	159	
			Übungen zum Für sich sorgen	16:	
		4.3.5	S S	164	
		4.3.6	Hindernisse erkennen und beseitigen	16	

5.	Schritte zur Selbstakzeptanz: Differenzierung des Wertesystems 1							
		ŭ						
	5.2		eben Lebensgebote Übungen zu den »sieben Lebensgeboten«	173 188				
	5.3		Collenkünstler	190				
			Übungen zum »Rollenkünstler«	196				
	5.4		nergiekreis	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							
	6.1	Die Bedeutung von Selbstregulation und						
		Selbstkontrolle für den Selbstwert						
	6.2	Grun	dprinzipien der Selbstveränderung	207				
			Selbstregulation	207				
		6.2.2	Selbstkontrolle	209				
	6.3	Mit Zielen arbeiten						
		6.3.1	Ziele festlegen	212				
		6.3.2	Schritte planen	213				
			Erfolgserwartung und Energieeinsatz festlegen	214				
			Selbstbelohnung planen	217				
		6.3.5	Ergebnis kontrollieren	218				
	6.4	Schen	nata im Umgang mit Zielen	220				
7.	Ris	iken se	lbstwertstärkender Interventionen	224				
8.	Interventionen zum Aufbau des Selbstwertgefühls							
	im psychotherapeutischen Gesamtkonzept							
N	Nachwort							
Li	Literatur							
	Literatur 23							