

# Inhalt

Teil I: Theorie	11
1. Zum Stellenwert von Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz in der Psychotherapie	11
2. Theoretische Grundlagen	16
2.1 Begriffsbestimmungen	17
2.2 Korrelate des Selbstwertes	21
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	64
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	95
Achtsamkeit für den Körper	97
Achtsamkeit für die Sinne	111
Achtsamkeit für Gefühle und Bedürfnisse	115
4.2 Sich selbst liebevoll begegnen	118
4.2.1 Einführung	118
4.2.2 Einen liebevollen Beobachter und Begleiter wählen	121
4.2.3 Übungen zum liebevollen Beobachter und Begleiter	125
4.2.4 Den inneren Kritiker identifizieren	127
4.2.5 Übungen zum inneren Kritiker	131
4.2.6 Sich selbst liebevoll begegnen – im Alltag	133
Sich loben und ermutigen	133
Übungen zum Sich loben und ermutigen	134
Es sich leicht machen	138
Übungen zum Es sich leicht machen	139
Nicht alles allein machen	142
Übungen zum Nicht alles allein machen	144
Überhöhte Ansprüche reduzieren	146
4.3 Für sich sorgen	150
4.3.1 Der mangelnden Fürsorge auf der Spur	151
4.3.2 Nicht länger auf den Prinzen warten	153
4.3.3 Das Für sich sorgen in den Alltag einbauen	157
4.3.4 Übungen zum Für sich sorgen	159
4.3.5 Selbstverpflichtungen eingehen	162
4.3.6 Hindernisse erkennen und beseitigen	165

5. Schritte zur Selbstakzeptanz: Differenzierung des Wertesystems	169
5.1 Einführung	169
5.2 Die sieben Lebensgebote	171
5.2.1 Übungen zu den »sieben Lebensgeboten«	186
5.3 Der Rollenkünstler	188
5.3.1 Übungen zum »Rollenkünstler«	194
5.4 Der Energiekreis	194
5.4.1 Übungen zum »Energiekreis«	197
5.5 Die Energieampel	198
5.5.1 Übungen zur »Energieampel«	200
6. Wege zum Selbstvertrauen: Selbstregulation und Selbstkontrolle	202
6.1 Die Bedeutung von Selbstregulation und Selbstkontrolle für den Selbstwert	202
6.2 Grundprinzipien der Selbstveränderung	205
6.2.1 Selbstregulation	205
6.2.2 Selbstkontrolle	207
6.3 Mit Zielen arbeiten	208
6.3.1 Ziele festlegen	210
6.3.2 Schritte planen	211
6.3.3 Erfolgserwartung und Energieeinsatz festlegen	212
6.3.4 Selbstbelohnung planen	215
6.3.5 Ergebnis kontrollieren	216
6.4 Schemata im Umgang mit Zielen	218
7. Risiken selbstwertstärkender Interventionen	222
8. Interventionen zum Aufbau des Selbstwertgefühls im psychotherapeutischen Gesamtkonzept	225
Nachwort	229
Literatur	230