Inhalt

Danksagung **9**

Einladung und Vorwort **11**

Anleitung zum Gebrauch des Ratgebers **13**

1 Einführung in das Thema Selbstwertgefühl **15**

1.1 Ein Fallbeispiel als Einführung in das Thema 15
1.2 Was ist eigentlich das Selbst und das Selbstwertgefühl? 16
1.2.1 Das Selbst 16
1.2.2 Das Selbstbild und das Selbstwertgefühl 17
1.3 Ein kleiner Exkurs: Was ist Resilienz und wie bleiben wir eigentlich psychisch gesund? 19
1.4 Wie entsteht eigentlich unser Selbst und unser Selbstwertgefühl? 20
1.4.1 Nervenverbindungen als Verkehrswegenetz 20
1.4.2 Das Selbst als individuelles Netzwerk im Gehirn 21
1.4.3 Das Default-Mode-Netzwerk, unser Selbst im Ruhezustand 22
1.4.4 Vererbung oder Lernen 23
1.4.5 Lernen mit unserem Körper, mit unseren Mitmenschen, mit unserer Umwelt 23
1.4.6 Die Bedürfnisse und der Selbstwert 24
1.5 Das Selbstbild und das Selbstwertgefühl in der Lebensspanne 24
1.6 Eine kleine Zusammenfassung 25
1.7 Arbeitsblatt: Meine Standortbestimmung zum Selbstwertgefühl 29

2 Was sind Selbstwertprobleme? Wie äußert sich ein geringes Selbstwertgefühl und warum verändert es sich nicht einfach? 33

2.1 Wie äußert sich ein geringes Selbstwertgefühl 33

2.1.1 Ebenen des geringen Selbstwertgefühls 35
2.1.2 Arbeitsblatt zum eigenen Selbstwertgefühl 37
2.1.3 Folgen meines Selbstwertgefühls, meines Denkens und Verhaltens 39
2.1.4 Meine Ziele auf den unterschiedlichen Ebenen des Selbstwertgefühls 42

2.2 Eine kleine Zusammenfassung 43

3 Was unseren Selbstwert schwächt – und wie wir das ändern können 45

3.1 Ein Fallbeispiel 45
3.2 Die »schrecklichen« Geheimtipps 46

3.2.1 Arbeitsblatt zu den schrecklichen Geheimtipps 47

3.3 Krisenhilfe 51
3.4 Eine kleine Zusammenfassung 52

4 Ich bin eine Schatzkiste! Individualität als Schatz 54

4.1 Eine Erinnerung 54
4.2 Der Baum als lebendiges Wesen in Entwicklung 55
4.3 Arbeitsblatt zum Baum-Bild 58
4.4 Ein Beispiel 63
4.5 Eine kleine Zusammenfassung 64

5 Übungen zur Schatzsuche – Hindernisse in der Gegenwart überwinden 66

5.1 Ein Hindernis in der Gegenwart: Ungeduld und schwankendes Durchhaltevermögen 67

5.2	Ein Hindernis in der Gegenwart: Kritik und Unfrieden in uns selbst	70
5.2.1	Ein Arbeitsblatt zum Umgang mit der kritischen Stimme	71
5.2.2	Mitgefühl und positive Gefühle üben als Gegengewicht zur kritischen Stimme	73
5.3	Ein Hindernis in der Gegenwart: Grübeln	76
5.3.1	Grübelprotokoll	77
5.4	Eine kleine Zusammenfassung	80
6	**Übungen zur Schatzsuche – Hindernisse in der Vergangenheit überwinden**	**81**
6.1	Hindernisse in der Vergangenheit: prägende schwierige Ereignisse	81
6.2	Expressives Schreiben	84
6.2.1	Arbeitsblatt zum Expressiven Schreiben	84
6.3	Das alte Selbstbild sachlich betrachten, infrage stellen und mit einer Imagination verändern	88
6.3.1	Arbeitsblatt zur Bearbeitung des alten Selbstbildes	89
6.4	Eine kleine Zusammenfassung	95
7	**Übungen zur Schatzsuche – Hindernisse in der Zukunft überwinden**	**96**
7.1	Hindernisse in der Zukunft	96
7.2	Eine kleine Zusammenfassung	99
8	**Selbstwertübungen: eine Schatzsuche**	**100**
8.1	Eine Auflistung der Themen und Anregungen	100
8.2	Die verschiedenen Ebenen des Selbstwertgefühls und die schrecklichen Geheimtipps	101
8.3	Ideen und Übungen auf der Ebene der Gefühle	104
8.3.1	Selbstmitgefühl	104
8.3.2	Soziale Bindungen, die soziale Verbundenheit und die soziale Unterstützung	106

8.3.3	Meine Werte	110
8.3.4	Eine Zusammenfassung zu den Ideen und Übungen auf der Ebenen der Gefühle	115
8.4	Ideen und Übungen auf der Ebene der Gedanken	116
8.4.1	Das weise Selbst und die freundliche Stimme	116
8.4.2	Selbstakzeptanz stärken	124
8.5	Ideen und Übungen auf der Ebene des Verhaltens	129
8.5.1	Grenzen setzen und damit auf sich selbst achten	129
8.5.2	Wie setze ich Grenzen?	131
8.5.3	Ein kleiner Exkurs zu zwischenmenschlichen Interaktionen	133
8.5.4	Herausforderungen meistern	136
8.5.5	Eine kleine Zusammenfassung	137
8.6	Übungen auf der Ebene des Körpers	138
8.6.1	Mitfühlende Akzeptanz und Dankbarkeit für den Körper	139
8.6.2	Gelebte Selbstfürsorge	141
8.6.3	Eine kleine Zusammenfassung	142
9	**Die Schatzkiste für ein zufriedenes Leben nutzen**	**144**
9.1	In Frieden leben	144
9.1.1	Die Veränderlichkeit unseres Selbst	145
9.1.2	Der innere Friede als eine Frage von Logik	147
9.1.3	Die Friedenskonferenz	148
9.2	Mit Sonne, Mond und Sternen den inneren Frieden fördern	150
9.3	Die Schatzsuche und der Baum	156
9.3.1	Der Baum als Schatzkiste und Haltgeber	157
9.3.2	Ein wöchentlicher Beobachtungsbogen für das Baum-Bild	159
9.4	Schlussbemerkung	161
Literatur		**163**