



Einführung in das Modul Selbstwert

Wie können wir Selbstwert stärken?

Im Selbstwertmodul möchten wir Ihnen zwei Wege vorstellen, über die eine Verbesserung des Selbstwertes erreicht werden kann:

1. Der erste Weg geht über **Handlungen**: Sie versuchen, etwas freundlicher mit sich selbst umzugehen.
2. Der andere Weg ist eher **Denkarbeit**: Sie versuchen, mit dysfunktionalen Grundannahmen besser umzugehen, also mit sehr tief verankerten negativen Annahmen, die Sie von sich selbst haben.



Schon über den Selbstwert zu sprechen, kann zu großer Angst und Scham führen. Im Selbstwertmodul geht es deshalb nicht darum, von sich ein völlig positives Bild zu bekommen. Wir denken eher an ...

... eine Art **Waffenstillstand**
mit sich selbst!

Ab und an ist es also wichtig, dass Sie auch das Positive an der eigenen Person sehen, nicht IMMER nur das Negative.