

## Selbstwertgefühl, woher bekomme ich das ?

Tagesschulung in der Falkenhof Klinik Bensheim Samstag 27.01.2018

Zum Seminaaraufakt 2018 ein wiederum sehr anspruchsvolles und interessantes Thema, das eine beachtliche Zahl an Interessierten vermeldete. Leider konnten nur 25 Personen für dieses Seminar angenommen werden, darunter erstaunlich viele neue Teilnehmende. In diesem Tagesseminar wurden Impulse für hilfreiche und ermutigende Selbsterfahrungsprozesse gesetzt. Selbstakzeptanz ist eine wichtige Voraussetzung, um alle positiven und negativen Seiten von sich selbst anzuerkennen.

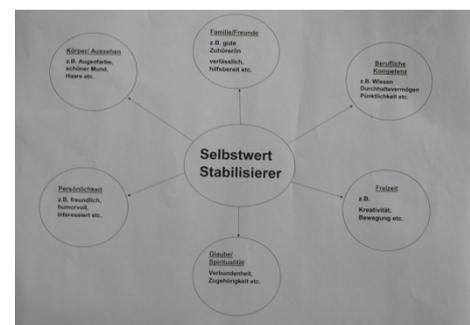
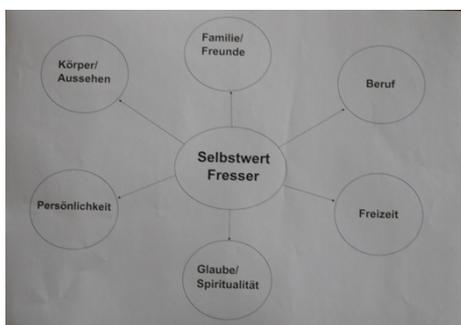
Aber was ist Selbstwertgefühl: Es ist die Bewertung die man von sich selbst hat. Das kann sich auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des einzelnen Individuums, die Erinnerung an die Vergangenheit und das Ich-Empfinden oder auf das Selbstempfinden beziehen. Unterschieden wird nicht nur, ob der Selbstwert einer Person hoch oder niedrig ist, sondern auch ob er stabil oder instabil, kontingent oder nicht kontingent explizit (bewusst) oder impliziert (unbewusst affektiv erfahrungsbedingt) sicher oder fragil ist. Der Selbstwert dient als ein Indikator für die soziale Integration eines Menschen. Er wird auch stark von Denkprozessen wie Grundannahmen, automatischen Gedanken und verzerrter Informationsverarbeitung beeinflusst. (Quelle: Wikipedia - "Selbstwert")

Nach der herzlichen Begrüßung aller Teilnehmenden, der beiden Referentinnen Frau Ulrike Bergner-Schmitt und Mirjam Franke, durch Ursel Lux, konnte man in das Tagesgeschehen einsteigen. Frau Bergner-Schmitt erläuterte, da das Thema viel zu komplex für einen Tag sei, werde man schwerpunktmäßig auf folgende zentrale Fragen eingehen wie:

1. Was versteht ihr unter Selbstwert bzw. Selbstwertgefühl?
2. Woran ist dies zu erkennen?
3. Warum ist ein gutes Selbstwertgefühl für dich wichtig?

Wie kann ich hilfreiche, ermutigende und stärkende Tipps mitnehmen, was tut mir gut, was stärkt mich, was hilft mir um realistische Ziele zu erreichen, und wo ist die Quelle meiner Selbstwertstärkung.

Viele Fragen die nach Antworten suchten. Zunächst sollte jeder einzelne Teilnehmende von den vielen ausgelegten Bildern sich sein persönliches Bild aufnehmen, was seiner Person in Punkto Selbstwertgefühl entspricht und eine kurze Erläuterung dazu abgeben. Auf Grund der grossen Teilnehmerzahl wurden zwei Gruppen gebildet, um eine angemessene und sinnvolle Arbeit zu gewährleisten. In Kleingruppen sollten nun zu den Fragen 1-3 die persönlichen Empfindungen und Eindrücke zu den Themen auf verschiedenen bunten Zettel vermerkt werden. An einer Tafel wurden dann von den Gruppen die einzelnen Zettel den jeweiligen Themen zugeordnet und kurz erläutert.



Nach einer geistigen Verschnaufpause ging es zügig weiter, sich Zurücklehnen war leider nicht angesagt. Dafür war die Zeit zu knapp, und es erwartete uns noch einiges an Arbeit. Jeder Teilnehmende hatte nun die Aufgabe, zu den Themen > Selbstwert Fresser – Selbstwert Stabilisierer < seine typischen Selbstwertfresser und Stabilisierer in der Familie, im Beruf, in der Freizeit, zu seinem Körper und Aussehen, seiner Persönlichkeit, seines Glaubens und seiner Spiritualität aufzuzeichnen.. Eine Aufgabe die einigen nicht leicht fiel, mussten sie sich doch gerade bei den Fressern zu tiefsitzenden Probleme öffnen.

**Wie aber erkennt man selbstsicheres Verhalten. Selbstsicherheit ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Kompetenzen wie: Mut haben in neue Situationen hineinzugehen und Herausforderungen anzunehmen - sich Fehler erlauben können - Entscheidungen treffen - sich öffentlicher Beachtung aussetzen - auf andere zugehen, Kontakte knüpfen - Bitten äußern - die eigene Meinung sagen sich Gehör verschaffen – widersprechen - Forderungen stellen - Kritik zurückweisen – sich angemessen abgrenzen - nein sagen wenn man nein meint - Gefühle offen ausdrücken - Wünsche und Bedürfnisse äußern - Interessen anderer berücksichtigen - Kompromisse schließen - Lob und Kritik aussprechen und annehmen.**

**Resümee des Seminars: Die meisten Menschen zerstören durch selbstabwertende Gedanken ihre Selbstachtung und damit ihr Selbstwertgefühl. Ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ist wichtig, um an den Menschen zu glauben, der man ist. Es bringt dir Anerkennung, Wertschätzung, Selbstbewusstsein, Freiheit, Glück und innere Zufriedenheit**

**Ein sehr interessantes und aufschlussreiches Seminar, das unsere beiden Referentinnen Ulrike Bergner-Schmitt und Mirjam Franke mit fachlicher Kompetenz und Bravour gemeistert haben Hierfür Ihnen Beiden ein herzliches Dankeschön.**

**Wir danken auch dem geschäftsführenden Vorstand des DV Mainz und den Krankenkassen, die dieses Seminar ermöglicht haben.**

Bericht: Hilbert Kapps, Rüsselsheim

Bilder: H. Kapps, R. Libert