

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	10
<b>Einleitung</b>	13
<b>1 Selbstwertkonzepte</b>	17
1.1 Was sind Selbstwertkonzepte?	17
1.2 Wie entstehen Selbstwertkonzepte?	18
1.3 Wann sind Selbstwertkonzepte schädlich?	21
1.3.1 Pauschale Selbstbewertungen	22
1.3.2 Weshalb sind pauschale Wertbestimmungen von Personen unsinnig?	24
1.4 Typische Selbstwertbomben	32
1.4.1 Leistungsmaßstäbe	32
1.4.2 Beliebtheitsmaßstäbe	35
1.4.3 Gemischte Konzepte	37
1.5 Lassen sich ungünstige Selbstwertkonzepte verändern?	39
<b>2 Selbstwertbomben und ihre Auswirkungen</b>	40
2.1 Konsequenzen pauschaler Selbstwertbestimmung	40
2.2 Gründe für pauschale Selbstbewertungen	42
2.3 Auswirkungen pauschaler Selbstbewertung	43
2.4 Auswirkungen pauschaler Selbstbewertung im Privatleben	45
2.4.1 Leistungsorientierte Konzepte	45
2.4.2 Beliebtheitsorientierte Konzepte	49
2.5 Berufliche Auswirkungen von pauschaler Selbstbewertung	51
2.5.1 Leistungsorientierte Konzepte	52
2.5.2 Beliebtheitsorientierte Konzepte	53

<b>3</b>	<b>Eigene Selbstwertbomben erkennen</b>	56
3.1	Bewusste und unbewusste Denkmuster	56
3.2	Denken und Fühlen	58
3.2.1	Das ABC-Modell der Gefühle	58
3.2.2	Die Ausgangssituation A	59
3.2.3	Das Bewertungssystem B	60
3.2.4	Die Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen C	62
3.3	Selbstwertkonzepte mithilfe des ABC-Modells rekonstruieren	68
3.3.1	Die Bewertung-Gefühl-Logik	68
3.3.2	Die interne B-Logik	69
3.3.3	Die Rekonstruktion des Wertkonzepts »von unten«	71
3.3.4	Beispiele für die Rekonstruktion eigener Selbstwertkonzepte	72
<b>4</b>	<b>Das Ziel: Gesunde Selbstkonzepte und Selbstbewertungen</b>	80
4.1	Zielsetzungen formulieren	80
4.2	Menschenwert-Bestimmen oder: »Was ist ein wertvoller Mensch?«	81
4.3	Die Alternative zum Selbstwert: das Selbstbild	88
4.3.1	Das Selbstbild erstellen	90
4.4	Beispiele für das Erstellen und Prüfen von Veränderungszielen	93
4.4.1	Veränderungsziele erstellen	93
4.4.2	Veränderungsziele prüfen	94
<b>5</b>	<b>Eigene Selbstwertbomben entschärfen</b>	101
5.1	Werkzeuge zur Konzeptprüfung	101
5.1.1	Der Realitäts-Check	102
5.1.2	Der Logik-Check	102
5.1.3	Der Moral-Check	103
5.1.4	Der Ziel-Check	104
5.1.5	Der Lebenszufriedenheits-Check	105
5.1.6	Der Interne-Logik-Check	105

5.2	Beispiele für das Prüfen von Selbstwertkonzepten	110
5.2.1	Walter Wichtig prüft sein Selbstwertkonzept	110
5.2.2	Ida Immerfröhlich prüft ihr Selbstwertkonzept	113

<b>6</b>	<b>Neue Selbstkonzepte und Selbstbewertungen leben lernen</b>	120
6.1	Möglichkeiten und Voraussetzungen für das Um- und Neulernen von Konzepten	120
6.1.1	3 Stufen des Umlernens	121
6.1.2	Das Übungsziel festlegen	123
6.2	Übungen bestimmen und Übungsleitern erstellen	125
6.2.1	Sinnvolle Übungen bestimmen	126
6.2.2	Beispiele für B <sup>neu</sup> -Übungen	128
6.2.3	Übungsleitern erstellen	130
6.2.4	Beispiele für Übungsleitern	131
6.3	Selbst ist die Frau/der Mann: die Selbstanalyse von Emotionen	135
6.3.1	Bausteine für die Selbstanalyse von Emotionen	135
6.3.2	Beispiele für Selbstanalysen von Emotionen	140
6.4	Das innere Drehbuch: Vorstellungsübungen	153
6.4.1	Beispiele für Vorstellungsübungen	158
6.5	Training neuer Selbstkonzepte und Selbstbewertungen »live« im Alltag	159
6.5.1	Beispiele für »Live«-Übungen	162
	<b>Anhang</b>	
	<b>Literatur</b>	166
	<b>Übungsblätter</b>	167
	<b>Hinweise zu den Online-Materialien</b>	167