



Leseprobe aus Jacob und Seebauer, Selbstwert. 75 Therapiekarten,
ISBN 4019172100377 © 2020 Programm PVU
Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100377](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100377)

Inhalt

1 Einführung 4

2 Inhaltliche Struktur des Kartensets 6

3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten 7

4 Die 75 Karten im Überblick 8

Modul 1: Den eigenen Selbstwertproblemen auf die Spur kommen 8

Modul 2: Sich selbst der beste Freund werden 12

Modul 3: Übermäßige Standards abbauen, realistische Standards aufbauen 14

Modul 4: Ziele besser erreichen 16

Modul 5: Selbstbewusster werden im Umgang mit anderen 18

5 Literatur 22

6 Bildnachweis 22

Über die Autorinnen 24

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172100377

© 2020 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Dr. Svenja Wahl
Herstellung und Satz: Victoria Larson
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza
Printed in Germany
Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

1 Einführung

Verbesserung des Selbstwertes als störungsübergreifendes Therapieziel

Der (geringe) Selbstwert ist ein Thema, das sich durch sehr viele Lebensläufe und Therapien zieht, unabhängig von der Störung oder Diagnose, unter der die Patientin leidet. Fast jeder Patient betrachtet seinen geringen Selbstwert als wichtigen Teil seiner Problematik. Denn was in diagnostischen Kriterien beispielsweise beschrieben wird als »Minderwertigkeitserleben« oder »Unsicherheit im sozialen Kontakt«, hat im Erleben des Patienten immer einen Bezug zum Selbstwert. Die Verbesserung des Selbstwertes wird daher als Ziel in vielen Therapien angestrebt.

Für Therapeutinnen ist es lohnenswert, dieses Thema aufzugreifen, da Patienten und Patientinnen häufig sehr motiviert sind, ihren Selbstwert zu verbessern. Sie akzeptieren Interventionsvorschläge unter Umständen leichter, wenn sie mit ihrer Relevanz für den Selbstwert begründet werden. Letztlich wird mit allen Techniken, die zur Verbesserung des Selbstwertes geeignet sind, auch an der Störung des Patienten gearbeitet. Allerdings ist diese Arbeit natürlich transdiagnostisch, da sie ja bei Patienten mit ganz verschiedenen Diagnosen notwendig werden kann.

Grundprinzipien im therapeutischen Vorgehen

Ein geringer Selbstwert hat einerseits häufig damit zu tun, dass die betroffene Person sich selbst überkritisch sieht, sich zu streng behandelt und an sich selbst härtere und strengere Maßstäbe anlegt als etwa an andere Personen. In diesen Situationen ist es wichtig, dass die Patientin lernt, mit sich selbst liebevoller, nachsichtiger und gnädiger zu sein oder sich selbst mehr wie eine gute Freundin zu behandeln. Diese Art der Arbeit bildet deshalb einen wichtigen Schwerpunkt der Karten. Er wird insbesondere in den Modulen 2 und 3 bearbeitet.

Andererseits kann sich ein geringer Selbstwert aber auch dadurch speisen, dass die betroffene Person wichtige Ziele nicht erreicht oder zentrale Rollenwechsel im Leben nicht gut bewältigt. Das kann zum einen daran liegen, dass sie sich unrealistische hohe Ziele steckt. Zum anderen mangelt es vielleicht auch an Disziplin, Durchhaltevermögen oder Frustrationstoleranz, um die Ziele zu erreichen. Dann muss es in der Therapie eher darum gehen, Ziele zu klären oder die Disziplin zu verbessern. Dadurch wird das Fundament dafür gelegt, dass sich die Person im Leben als erfolgreicher erlebt, was dem Selbstwert guttut. Um diesen Schwerpunkt geht es besonders in den Modulen 4 und 5.

Selbstwert – was ist das eigentlich?

Wenn Sie einen guten Selbstwert haben, dann haben Sie in den meisten Situationen das grundsätzliche Gefühl, dass Sie so, wie Sie sind, eigentlich ganz in Ordnung sind. Sie finden sich liebenswert und sind mit sich und Ihrem Leben im Großen und Ganzen einverstanden – auch wenn Sie vielleicht nicht mit allem, was Sie anmacht und was Sie erreicht haben, völlig zufrieden sind.

Die folgenden Konzepte sind mit dem Selbstwert eng verwandt und doch etwas unterschiedlich:

- ▶ **Selbstvertrauen:** Beschreibt die Einstellung, dass man die Dinge, die man erreichen möchte, auch erreichen kann oder wird – man kann sich auf sich verlassen.
- ▶ **Selbstbewusstsein oder Selbstsicherheit:** Beschreibt wie auch Selbstvertrauen die Überzeugung, dass man als Person seine Ziele erreichen kann; beide Begriffe sind aber noch stärker auch mit einem selbstsicheren Auftreten verbunden.
- ▶ **Selbstmitgefühl:** Beschreibt Mitleid und Mitleid mit sich selbst, also eine sich selbst ganz und gar zugewandte Haltung, gerade auch in Zeiten von Stress und Misserfolgen.

MODUL 1 – DEN EIGENEN SELBSTWERTPROBLEMEN AUF DIE SPUR KOMMEN

Einige Hinweise zum Umgang mit diesen Karten

Bitte beachten Sie: Die in diesen Karten vorgeschlagenen Techniken sind geeignet für Selbstwertprobleme, wie sie im Rahmen von häufigen Achse-I-Störungen (Depression, Soziale Phobie etc.) oder in der Beratung auftreten. Bei schweren Persönlichkeitsstörungen müssen Sie das Vorgehen auf jeden Fall an die Störung anpassen.

Manche der vorgeschlagenen Techniken ermutigen die Patientin dazu, sich »aus ihrer Komfortzone hinausbewegen«. Das erfordert natürlich jeweils gewisse Ressourcen oder Kompetenzen. Bitte prüfen Sie ggfs. kritisch, ob Sie Ihrem jeweiligen Patienten diese Ressourcen zutrauen.

Sie werden feststellen, dass einige Karten inhaltlich deutlich überlappen, insbesondere bei zentralen Themen wie dem Aufbau von besserer Selbstfürsorge. Das ist durchaus beabsichtigt, damit Sie eine Auswahl haben und immer eine Technik finden können, die sowohl Ihnen als auch Ihrer Patientin gut liegt.



Bedürfnisse, die häufig übersehen werden

Nicht selten übersehen und ignorierten Menschen mit geringem Selbstwert solche einfachen Verletzungen ihrer Bedürfnisse:

- ▶ Hunger oder Durst
- ▶ Unbequeme Kleidung, z.B. zu enge Gürtel, unbequeme Schuhe, kratzige Etiketten
- ▶ Schlechte Luft, zu warm, zu kalt oder zugig
- ▶ Unbequeme Tätigkeiten, z.B. schlecht eingestellter Schreibtischstuhl

▶ Unbequeme Haltung, z.B. hochgezogene Schultern, kinnstochende Zähne, krummer Rücken
Wenn Sie lernen, darauf mehr achtzugeben, wird Ihr Selbstwert es Ihnen danken. Denn Sie merken immer mehr, dass Sie es wert sind, sich selbst gut zu behandeln. Und es ist ganz leicht – oft geht es nur darum, sich gerade hinzusetzen, den Gürtel weitzuzumachen oder ein Glas Wasser zu holen.



2 Inhaltliche Struktur des Kartensets

Dieses Kartenset besteht inhaltlich aus 5 Modulen mit jeweils zwischen 10 und 21 Karten. Dabei beinhaltet das erste Modul eher einführende Techniken. Die Module 2 und 3 behandeln die Problematik der übermäßigen Standards und zu geringen Selbstfürsorge, während die Module 4 und 5 sich übergeordnet dem Thema der besseren Erreichung von wichtigen persönlichen Zielen widmen.

Modul 1: Den eigenen Selbstwertproblemen auf die Spur kommen (Karten 1–21)

In diesem Modul geht es darum, das Konzept des Selbstwertes zu verstehen, die eigenen selbstwertbezogenen Probleme zu ergründen und sich mit dem biografischen Hintergrund und der persönlichen Lebenssituation auseinanderzusetzen. Bei störungsbezogenen Materialien steht am Beginn oft das Thema Diagnostik – das bildet sich in diesem Modul gewissermaßen auch mit ab.

Modul 2: Sich selbst der beste Freund werden (Karten 22–36)

Ein wichtiges Ziel in der Selbstwert-Arbeit besteht darin, dass die Patientin lernt, mit sich selbst besser und gnädiger umzugehen. In diesem Modul wird dazu eine große Bandbreite von Techniken eingesetzt. Die Grundüberlegung dabei ist, dass es dem Selbstwert guttut, wenn man mit sich selbst wertschätzend und liebevoll umgeht, so wie man das auch mit einem guten Freund oder einer guten Freundin täte.

Modul 3: Übermäßige Standards abbauen, realistische Standards aufbauen (Karten 37–46)

Die Karten dieses Moduls zielen darauf ab, maßlosen Perfektionismus und unangemessene Selbstabwertung zu reduzieren. Menschen, die sich selbst nicht den kleinsten Fehler durchgehen lassen, können einfach niemals mit sich wirklich im Reinen sein. Es geht hier jedoch auch darum, welche An-

sprüche der Patient hat und ob diese im realistischen Bereich liegen. Denn chronisch unrealistische Ziele korrumpieren den Selbstwert ebenfalls.

Modul 4: Ziele besser erreichen (Karten 47–58)

In diesem Modul geht es darum, wie bestehende angemessene Ziele besser erreicht werden können. Letztlich sind dazu häufig wertorientierte Aktivierung und mehr Disziplin und Durchhaltevermögen wichtig. Wenn Menschen es auf diese Weise schaffen, mehr Dinge zu tun, die ihnen wichtig sind und sie ihren Zielen näherbringen, wird sich das auch positiv auf den Selbstwert auswirken.

Modul 5: Selbstbewusster werden im Umgang mit anderen (Karten 59–75)

Der Selbstwert hängt auch stark davon ab, wie durchsetzungsfähig und beliebt man sich im sozialen Feld erlebt – auch wenn dieser Aspekt oft etwas treffender mit den Begriffen »Selbstbewusstsein« oder »Selbstvertrauen« beschrieben wird. In Modul 5 werden Techniken vorgeschlagen, die dem Patienten helfen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln und sich besser durchzusetzen.



3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

Das Kartenset beinhaltet wichtige psychotherapeutische Ansätze und Techniken, daher ist der primäre Einsatzbereich sicherlich die Psychotherapie. Alle Karten sind jedoch so formuliert, dass sie für Patienten gut verständlich sind. Ihre Nutzung erfordert daher keine intensive psychotherapeutische Ausbildung. Sofern das Setting und das Klientel dies zulassen, können sie deshalb durchaus auch in der Beratung oder anderen niederschweligen psychologischen Angeboten eingesetzt werden. Wir sehen auch keine Kontraindikationen, das Kartenset im Bereich der Selbsthilfe oder in Kursen zur eigenen Entfaltung einzusetzen, sofern generelle Richtlinien, die in den jeweiligen Settings gelten, eingehalten werden.

Wie können Sie diese Karten nutzen? Diese Karten können Sie vielfältig und flexibel nutzen. Sie sollen Ihnen in Ihrem Setting die Arbeit an den adressierten Themen erleichtern. Insofern sind die folgenden Vorschläge ausschließlich als Anregungen zu begreifen – jede Anwendung, die Sie für Ihre Arbeit als passend empfinden, sollten Sie ausprobieren und mit Ihren Patienten gemeinsam weiterentwickeln. Dabei gehen wir davon aus, dass in der Arbeit mit einem Patienten niemals alle Karten zum Einsatz kommen werden. Stattdessen sollten Sie aus den beim jeweiligen Fall relevanten Modulen jeweils die eine Karte oder mehrere Karten einsetzen, die für diesen Patienten am besten passen.

Wie Sie die Auswahl der Karten gestalten, bleibt Ihnen überlassen. In vielen Situationen werden Sie vermutlich für einen Patienten oder auch eine Patientengruppe eine bestimmte Thematik oder ein bestimmtes Ziel verfolgen, dann wählen Sie die passende Karte aus. Vielleicht möchten Sie der Patientin aber auch verschiedene Themen zur Auswahl anbieten, um dann ein Thema ihrer Wahl zu vertiefen – dann können Sie ihr z. B. alle Karten eines Moduls oder eine von Ihnen getroffene Selektion vorlegen, und die Patientin wählt aus. Dieses Vorgehen bietet sich auch in Gruppen an. Vermutlich ist es jedoch meist wenig sinnvoll, einem Patienten oder einer

Gruppe alle Karten als Basis einer Auswahl anzubieten. Wir würden Ihnen auch nicht empfehlen, mit einem Patienten extrem viele verschiedene Karten einzusetzen. Vermutlich profitieren die meisten Patienten mehr, wenn sie eine kleine Zahl von Karten als »ihre« Karten begreifen und sich daran orientieren.



4 Die 75 Karten im Überblick

In der Folge werden alle 75 Therapiekarten vorgestellt. Dabei werden vor allem die Zielsetzung, ggf. Anwendungshinweise, Kombinationsmöglichkeiten und evtl. Quellen beschrieben.

Modul 1: Den eigenen Selbstwertproblemen auf die Spur kommen

Karte 1: Selbstwert – was ist das eigentlich?

Auf dieser Karte wird der Selbstwert definiert als »mit sich im Großen und Ganzen einverstanden sein«. Davon abgegrenzt werden die Konzepte des Selbstvertrauens (Vertrauen, dass man seine Ziele erreichen kann, eher leistungsbezogen), des Selbstbewusstseins bzw. der Selbstsicherheit (ebenfalls mit dem Erreichen von Zielen verbunden, aber auch mit einem selbstsicheren Auftreten im sozialen Kontext) und des Selbstmitgefühls (selbstzugewandte Haltung auch und gerade in schwierigen Zeiten).

Karte 2: Wo kommt ein guter Selbstwert eigentlich her?

Auf dieser Karte werden die wichtigsten Quellen eines stabilen und hohen Selbstwertes beschrieben: Erfolg im Beruf oder bei anderen Interessen, Zuwendung von wichtigen Menschen, stabile und wertschätzende Beziehungen in der Kindheit, ein »rund« laufendes Leben ohne große Schicksalsschläge. Umgekehrt sind für den Selbstwert problematisch das Fehlen von Anerkennung, das Nichterreichen wichtiger Ziele, Schicksalsschläge oder problematische individuelle Eigenschaften. Auf der Rückseite werden Fragen zur Selbstreflexion angeboten.

Karte 3: Die wichtigsten Säulen des Selbstwertes

Hier wird die Metapher vom Selbstwert als einem Gebäude, das auf mehreren Säulen ruht, vorgestellt. Je mehr Säulen fest und stabil sind, umso stabiler steht das ganze Gebäude – und umgekehrt. Die wichtigsten Säulen sind: eine generelle, grundsätzliche Akzeptanz des eigenen Selbst auch mit Defiziten, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, soziale Kompetenzen und Durchsetzungsvermögen sowie funktionierende Beziehungen mit für einen selbst wichtigen Menschen. Auf der Rückseite werden einige Fragen angeboten, anhand derer reflektiert werden kann, wie es bei einem selbst um die verschiedenen Säulen bestellt ist.

Karte 4: Was ist der Wert eines Menschen?

Auf dieser Karte wird darüber nachgedacht, was den Wert eines Menschen eigentlich ausmacht. Ziel ist, eine Reflexion dazu anzustoßen, dass der Mensch einen Wert um seiner selbst willen hat, der jedoch durch gesellschaftliche Wertzuschreibungen häufig korrumpiert wird. Auf der Rückseite wird die Impact-Technik vom zerknüllten Geldschein eingesetzt: Der Patient soll einen Geldschein zerknüllen und »mit den Füßen treten«, um dann zu spüren, dass dieser trotz der schlechten Behandlung seinen Wert nicht verloren hat. Die Karte ist besonders geeignet für Menschen, die ihren grundsätzlichen Wert anzweifeln.

Karte 5: Soziale Vergleiche sind eine wichtige Grundlage für den Selbstwert

Auf dieser Karte wird beschrieben, wie soziale Vergleiche entweder »nach unten« mit Menschen, die in der jeweiligen Domäne schlechter abschneiden, oder »nach oben« zu erfolgreicheren Menschen vorgenommen werden können und was dies jeweils für eine Wirkung für die eigene Selbsteinschätzung hat. Als »goldene Regel« wird empfohlen, sich häufiger mal »nach unten« zu vergleichen, weil das dem Selbstwert guttut; in wichtigen Lebensbereichen

kann ein Vergleich »nach oben« allerdings auch ein guter Ansporn sein, solange die Vergleichsperson hinreichend ähnlich ist. Die Karte ist besonders geeignet für Patienten, die zu ungünstigen sozialen Vergleichen neigen.

Karte 6: Welche Bereiche sind Ihnen wichtig (im sozialen Vergleich)?

Auf dieser Karte wird beschrieben, in wie vielen verschiedenen Domänen man grundsätzlich soziale Vergleiche anstellen kann. Ziel ist, zum einen ein Verständnis dafür aufzubauen, dass niemand in jedem Bereich gut abschneiden kann, und zum anderen zu reflektieren, welche Bereiche für einen selbst wirklich wichtig sind. Als Beispiele werden die Domänen Beruf, Familie, Freunde, Freizeit und Körper angeboten. Die Karte ist insbesondere geeignet für Patienten, die dazu neigen, überall gut sein zu wollen, und normale Grenzen nicht akzeptieren.

Karte 7: Selbstwirksamkeitserwartung

Auf dieser Karte wird das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung erläutert. Durch eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung geht man Probleme aktiv an und hat so auch vergleichsweise gute Chancen, diese erfolgreich zu lösen. Menschen, die dazu in der Lage sind, können ihre Ressourcen gut nutzen und immer wieder optimistisch in die Zukunft blicken. Auf der Rückseite ist der »Engelskreis einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung« abgebildet, der das Gegenmodell zum Teufelskreis von Depressionen oder ähnlichen Problemen bildet. Die Karte ist geeignet für Pessimisten und Menschen mit besonders geringer Selbstwirksamkeitserwartung.

Karte 8: Der Selbstwert wird durch andere Menschen geprägt

Auf dieser Karte wird die Bedeutung von kindlichen Erfahrungen für die eigene Selbstbewertung beschrieben. Die Bedeutung prägender Bezugspersonen wird hervorgehoben. Aber nicht nur in der Kindheit, sondern auch später im Leben spielen soziale Rückmeldungen natürlich eine wichtige Rolle für den Selbstwert. Auf der Rückseite wird auf verschiedene Personengruppen eingegangen, die in diesem Sinne prägenden Einfluss haben, weil sie entweder besonders große Bedeutung haben, oder man einfach viel

Zeit mit ihnen verbringt. Dazu gehören neben Eltern und Geschwistern auch Lehrer in der Schule und in anderen Bereichen (z.B. Sport, Musik), Freundinnen, Partner, Kolleginnen, Vorgesetzte, Mitarbeiterinnen und die eigenen Kinder.

Karte 9: Begegnung mit dem früheren Selbst

Diese Karte beinhaltet eine imaginative Übung, in der der Patient seinem früheren Selbst bzw. sich selbst als Kind begegnet. Dabei geht es in erster Linie darum, zu den Gefühlen, Sorgen und Schwierigkeiten, die in entscheidenden Lebensphasen eine Rolle spielen, Kontakt aufzunehmen. Im Gespräch mit dem früheren Selbst soll spürbar werden, wie biografische Situationen noch heute ihre Wirkung zeigen. Zudem soll aus der erwachsenen Perspektive erlebt werden, wie sich die Situation heute anders darstellt. Die Karte ist besonders geeignet für Patienten, für die ein stärkerer Bezug zu ihrer eigenen Biografie hilfreich sein könnte.

Karte 10: Wie hat sich Ihr Kontakt zu Ihrem Körper entwickelt?

Auf dieser Karte wird beschrieben, wie essenziell der eigene Körper für das Selbsterleben und damit auch den Selbstwert ist. Dafür ist es auch wichtig zu verstehen, wie sich das Verhältnis zum eigenen Körper biografisch entwickelt hat und welche Einflüsse früher oder heute wirksam waren und sind. Als mögliche Einflüsse reflektiert werden Vorbilder von Selbstakzeptanz und -bestrafung, das Erleben von Erfolg oder Misserfolg beim Sport oder anderen körperlichen Tätigkeiten, die Bedeutung von Schönheitsidealen im sozialen Umfeld, die Orientierung an unrealistischen Idealen in sozialen Medien und die Beschäftigung mit Diäten, Schönheitsoperationen etc.

Karte 11: Schönheits- und Bewertungsterror

Auf dieser Karte wird darauf eingegangen, wie wichtig eine positive Einstellung zum eigenen Körper und Aussehen ist, und wie stark diese von außen beeinflusst und ruiniert werden kann. Es wird zudem problematisiert, wie stark die Bewertung von Aussehen und Körperlichkeit nicht mehr von der eigenen Einschätzung und der von primären Bezugspersonen, sondern von

Social Media Communities abhängt. Die Darstellung in sozialen Medien ist dominiert von positiv verzerrten Bildern und gibt deshalb die Realität nicht angemessen wieder. Wichtige Gegentrends werden auf der Karte erwähnt. Sie ist besonders geeignet für Patienten, die die Darstellungen von anderen Menschen in Social Media Communities für real halten.

Karte 12: Die Bedeutung von sozialen Kontakten

Auf dieser Karte wird auf die Bedeutung des sozialen Netzes für den Selbstwert eingegangen. Die Zugehörigkeit zu Gruppen ist für Menschen sehr wichtig. Dabei ist es protektiv, zu mehreren Gruppen eine gute Verbundenheit zu spüren. Wenn dann in einem sozialen Kontext Schwierigkeiten auftreten, kann dies durch Ressourcen aus anderen Netzen und Verbindungen ausgeglichen werden. Auf der Rückseite der Karte ist beispielhaft ein soziales Netzwerk visualisiert. Sie ist besonders geeignet für Menschen, die sich einseitig auf eine soziale Gruppe (z.B. Kollegen/Arbeit) fokussieren oder vorhandene Netzwerke nicht als solche wahrnehmen. Das Thema wird im letzten Modul im Zusammenhang mit dem Aufbau sozialer Kompetenz auf Karte 73 ebenfalls aufgegriffen.

Karte 13: Was ist soziale Kompetenz?

Auf der Vorderseite wird soziale Kompetenz als Fähigkeit zur Beeinflussung sozialer Situationen im Sinne der eigenen Bedürfnisse beschrieben. Als Beispiele werden etwa die Fähigkeit zum Knüpfen neuer Kontakte, zur Durchsetzung eigener Bedürfnisse oder zur Abgrenzung genannt, aber auch Flexibilität in sozialen Situationen und ein gutes Gefühl für die Bedürfnisse anderer Menschen. Auf der Rückseite der Karte werden einige Experimente zur Verbesserung der sozialen Kompetenz vorgeschlagen, etwa jemandem ein Kompliment zu machen, sich in einem Geschäft oder Restaurant ausführlich beraten zu lassen oder sich mit einer Person verabreden, mit der man sich noch nicht privat getroffen hat.

Karte 14: Gefühle und Selbstwert

Thema dieser Karte sind Gefühle, die mit sozialen Vergleichen verbunden und für den Selbstwert besonders relevant sind. Im Einzelnen eingegangen wird auf die selbstwertschädigenden Gefühle Neid (ich beneide jemanden um etwas, das ich gerne hätte, aber nicht habe), Scham (ich bin nicht in Ordnung oder gehöre nicht dazu) und Ärger (ich bekomme meine Bedürfnisse nicht so erfüllt, wie ich es mir vorstelle). Als positives Gefühl, das unmittelbar einen guten Selbstwert ausdrückt, wird auf Stolz rekurriert. Die Karte ist besonders geeignet, wenn Sie den Eindruck haben, dass eine Patientin unter einem dieser Gefühle leidet, aber es wegen geringer sozialer Erwünschtheit und Scham nicht anspricht.

Karte 15: Was ist Ihre Kontrollüberzeugung?

Auf dieser Karte wird das Konzept der Kontrollüberzeugung erläutert und die Begriffe der internalen und externalen Kontrollüberzeugung eingeführt. Zudem wird darauf eingegangen, dass es ungünstig ist, Erfolge external und Misserfolge internal zu attribuieren, wie es für depressive Personen typisch ist. Auf der Rückseite der Karte werden dazu einige Beispiele gegeben, um dies zu demonstrieren, aber auch die Bandbreite von Interpretationsmöglichkeiten bei ein und derselben Situation aufzuzeigen. Sie ist besonders geeignet für Menschen, die Negatives internal und Positives external attribuieren.

Karte 16: Wozu neigen Sie: konkrete Beschreibungen oder pauschale Bewertungen?

Auf dieser Karte wird der Unterschied zwischen pauschalen Bewertungen und konkreten Beschreibungen dargestellt. Es soll deutlich werden, dass konkrete Beschreibungen den Selbstwert besser schützen, da sie nicht übergeneralisierend negativ sein können. Ziel dieser Karte ist insbesondere zu reflektieren, inwieweit man dazu neigt, sich selbst wegen Kleinigkeiten pauschal abzuwerten (und eventuell genau das Umgekehrte bei anderen Menschen zu tun). Sie eignet sich besonders gut für Patienten, die zu negativem Übergeneralisieren bezogen auf die eigene Person neigen.

Karte 17: Wie bewerte ich andere Menschen im Vergleich zu mir selbst?

Auf dieser Karte geht es darum, dass man sich selbst und andere anhand von verschiedenen Kriterien bewerten kann. Dazu gehören etwa Aussehen und Figur, Erfolg, Status, soziales Engagement, Fitness und Gesundheit, Hobbys und Freizeitbeschäftigungen, Intelligenz, Freundlichkeit oder Humor. Es wird reflektiert, welche dieser Kriterien man für sich selbst als relevant erachtet und welche man für die Bewertung anderer Personen anlegt. Auf der Rückseite werden die Diskrepanzen zwischen der Bewertung des Selbst und anderer Personen reflektiert. Die Karte kann insbesondere eingesetzt werden bei Menschen, die von sich Perfektion in vielen Bereichen erwarten – sogar in Bereichen, die ihnen eigentlich bei anderen Menschen gar nicht wichtig sind.

Karte 18: Was sind meine Werte?

Auf dieser Karte wird das Konzept der Werte eingeführt, die wie ein Kompass dafür sorgen, die richtige Richtung und den richtigen Weg im Leben zu finden. Eine gute Kenntnis der eigenen Werte und eine beständige Ausrichtung auf diese Werte hin sind für einen langfristig stabilen Selbstwert unerlässlich. Auf der Rückseite wird eine Liste an Werten als Reflexionsgrundlage vorgeschlagen. Dabei orientieren wir uns am Konzept von Frey (2016).

Karte 19: Wer hat Ihre Werte geprägt?

Auf dieser Karte werden die verschiedenen Quellen von persönlichen Werten reflektiert. Werte können stark gesellschaftlich und kulturell geprägt oder in der Herkunftsfamilie erworben sein. Im Laufe des Lebens kommen aber weitere wichtige Quellen von Werten hinzu, z. B. religiöse Führer oder Gemeinschaften, Partnerinnen, Freunde oder sportliche Gruppen. Werte können im Laufe des Lebens auch verworfen und verändert werden. Dabei hängen sie auch ab vom Entwicklungsstand und den damit jeweils verbundenen Aufgaben und Bedürfnissen.

Karte 20: Manchmal hat ein geringer Selbstwert auch seine Vorteile ...

Auf dieser Karte wird die Funktionalität reflektiert, die ein (zur Schau gestellter) geringer Selbstwert manchmal haben kann. Denn auch wenn ein starker Selbstwert für die meisten Menschen wünschenswert erscheint, kann es recht bequem sein, sich auf einem schwachen Selbstwert »auszurufen« ... Zum einen wird eingegangen auf das Phänomen des »Fishing for Compliments«, also die Neigung, sich selbst schlecht zu machen und kleinzureden, um so Kritik von vornherein abzuwehren und idealerweise bei anderen Widerspruch und Komplimente zu provozieren. Zum anderen wird das »Self-Handicapping« beschrieben, also die Neigung sich auf wichtige Situationen so vorzubereiten, dass ein Scheitern vorprogrammiert ist und man die Verantwortung dafür zumindest in Teilen abgeben kann. Auf der Rückseite der Karte werden die Vor- und Nachteile dieser Muster erörtert. Typischerweise kann man damit realen Rückmeldungen und echter Kritik entgehen und muss sich nicht der »echten« eigenen Performanz stellen. Die Karte ist besonders geeignet für Personen, die zu solchen Mustern neigen.

Karte 21: Das Kreuz mit der »tragischen Fallhöhe«

Auf dieser Karte wird auf eine weitere Funktionalität eines geringen Selbstwertes eingegangen, die hier als »Vermeidung von tragischer Fallhöhe« bezeichnet wird. Damit ist das Muster gemeint, neue Herausforderungen gar nicht erst anzugehen, weil man sich keine Hoffnungen auf Erfolge machen möchte, die dann nicht eintreten. Menschen, die zur Angst vor der »tragischen Fallhöhe« neigen, haben dann die Sorge, dass sie sich »zu sehr« freuen könnten oder ganz besonders enttäuscht werden könnten, wenn etwas nicht klappt, und dass dies schlimmer sei, als es gar nicht erst zu probieren. Auf der Karte wird reflektiert, dass diese Sorge irrational ist. Sie eignet sich besonders für Menschen, die zu diesem Muster neigen.

Modul 2: Sich selbst der beste Freund werden

Karte 22: Positive Selbstachtsamkeit

Auf dieser Karte wird erläutert, wie wichtig es ist, sich selbst im Alltag liebevoll und fürsorglich zu behandeln. Da alltägliche Bedürfnisse aber leicht übersehen werden, wird eine Achtsamkeitsübung mit diesem Fokus angeboten. Dabei geht es darum, sich selbst achtsam wahrzunehmen, mit den aktuellen Körperempfindungen und dem eigenen emotionalen Zustand. Dann wird auf aktuelle Bedürfnisse fokussiert, um festzustellen, was gerade fehlt oder leicht verbessert werden könnte. Auf der Rückseite werden einige Bedürfnisse genannt, die häufig übersehen werden, z.B. Hunger oder Durst, unbequeme Kleidung oder eine unbequeme Haltung. Die Karte ist besonders geeignet für Patientinnen, die ihre eigenen Bedürfnisse nur schwer wahrnehmen.

Karte 23: Achtsamkeit

Auf dieser Karte wird das Prinzip der Achtsamkeit erläutert. Die wichtigsten Prinzipien der Achtsamkeit nach Thich Nhat Hanh (1999) werden vorgestellt: Akzeptanz, Gegenwärtigkeit und Beobachten. Auf der Rückseite werden einige konkrete Achtsamkeits-Übungen vorgestellt, wie achtsam Hören, achtsam Gehen oder achtsam Essen.

Karte 24: Ihr liebevoller Begleiter

Auf dieser Karte wird der »liebevoller Begleiter« eingeführt. Dabei handelt es sich um einen symbolischen Gefährten, idealerweise durch ein Stofftier o.Ä. repräsentiert. Dieser liebevolle Begleiter hat die Aufgabe, die fürsorgliche, liebevolle Sicht auf die Patientin einzunehmen, die ihr selbst schwerfällt. Der liebevolle Begleiter sollte einen wichtigen Platz im Alltag bekommen und die Patientin sollte sich möglichst häufig mit ihm austauschen. Der liebevolle Begleiter ermutigt sie und zeigt ihr, wie wertvoll sie ist. Die Karte ist besonders geeignet für Menschen, denen ein emotionaler Zugang zu Selbstfürsorge schwerfällt. Sie lässt sich gut kombinieren mit Karte 25.

Karte 25: Regelmäßiger Austausch mit Ihrem liebevollen Begleiter ist wichtig!

Auf dieser Karte wird die Technik des »liebevollen Begleiters« vertieft. Dazu wird geplant, in welchem Rahmen die Patientin sich mit ihrem liebevollen Begleiter austauscht. Idealerweise nimmt sie sich dafür einen festen Termin und bespricht mit ihm die wichtigsten selbstwertrelevanten Themen. Dazu gehört einerseits, was sie belastet, andererseits aber auch, was sie erfreut und stolz macht. Wichtig ist, dass sie dem liebevollen Begleiter ausreichend Raum für seine Antworten und Kommentare gibt. Auf der Rückseite sind einige beispielhafte Dialoge mit einem liebevollen Begleiter skizziert. Die Karte ist besonders dafür geeignet, den liebevollen Umgang mit sich selbst intensiv einzuüben. Sie ist gut kombinierbar mit Karte 24.

Karte 26: Sich selbst wie einen guten Freund behandeln

Diese Karte ist eine Alternative zu den Karten mit dem liebevollen Begleiter (Karte 24, 25). Es wird das gleiche Prinzip geübt, sich selbst liebevoll aus der Außenperspektive zu betrachten, in diesem Fall über die Metapher des guten Freundes. Die Patientin wird angeleitet, sich bei Problemen und Belastungen so zu ermutigen und zu trösten, wie dies ein guter Freund täte oder wie sie selbst es bei einem guten Freund täte.

Karte 27: Einen liebevollen Brief an sich selbst schreiben

Diese Karte vertieft die liebevolle Selbstzuwendung über die Metapher der Perspektive eines guten Freundes (s. Karte 26). Der Patient wird angeleitet, sich selbst einen Brief zu schreiben aus der Perspektive eines vollständig annehmenden, verständnisvollen und liebevollen Freundes. Wichtig ist, dass dieser Freund auch die Schwächen und Sackgassen des Patienten kennt und weiß, wie schwierig das Leben manchmal sein kann. Es wird ein Schwerpunkt darauf gelegt, wie der Freund wohl gerade auf schwierige und frustrierende Erlebnisse im eigenen Leben tröstlich und liebevoll eingehen würde. Auf der Rückseite findet sich ein Beispiel für einen solchen Brief. Die Karte ist besonders geeignet für Patienten, die den liebevollen Blick auf sich selbst vertiefen und Verständnis für ihre eigenen Schwächen üben sollten.

Karte 28: Sich selbst liebevoll und freundlich begegnen

Auf dieser Karte geht es darum, sich selbst im Alltag freundlich und liebevoll zu begegnen – und zwar möglichst regelmäßig und häufig! Es werden mögliche Beispiele dafür vorgeschlagen, etwa sich regelmäßig anzulächeln, sich selbst Komplimente zu machen, Komplimente von anderen anzunehmen und sich regelmäßig an Dinge zu erinnern, die gut gelaufen sind. Die Karte ist besonders geeignet für Patientinnen, die sich selbst negativ verzerrt sehen und keinen Blick für ihre positiven Seiten haben.

Karte 29: Die Zweihandtechnik

Auf dieser Karte wird die sogenannte Zweihandtechnik von Shapiro (2019) vorgestellt, mit der der Patient sich in Krisenzeiten stützen und auf seine Ressourcen zugreifen kann. Dazu hält er beide Hände vor sich mit den Handflächen nach oben. In einer Hand imaginiert er sein »schwächstes Ich«, bedürftig und unsicher. In der anderen Hand wird symbolisch das erwachsene, starke Ich platziert, das für Ressourcen und Bewältigungskompetenzen steht. Um beide miteinander in Kontakt zu bringen, wird die Hand des erwachsenen Ich zur Hand des kleinen Kindes gebracht, um diese zu halten und zu stützen. Die Übung ist besonders gut geeignet für Patienten, die in Krisen keinen Zugang zu ihren Ressourcen finden.

Karte 30: Positiv-Tagebuch

In dieser Übung wird das Positiv-Tagebuch eingeführt als eine Möglichkeit, den Fokus auf positive und gelungene Aspekte des Alltags zu lenken. Dazu führt die Patientin ein Tagebuch, in dem sie jeden Tag mindestens drei positive Dinge notiert, die ihr widerfahren sind. Wichtig ist, dass es sich hierbei auch um kleine, vordergründig belanglose Erlebnisse handeln darf. Es geht nicht darum, täglich tolle Erfahrungen zu machen, sondern den Blick immer wieder gezielt auf das Positive zu lenken. Die Übung ist besonders geeignet, wenn Patienten überall nur das Negative sehen.

Karte 31: Kleine Belohnungen im Alltag

Auf dieser Karte wird das Konzept erläutert, dass es für den Selbstwert günstig ist, wenn man sich selbst auch liebevoll und großzügig behandelt. Deshalb sollte man sich im Alltag häufig Gutes tun. Solche kleinen Belohnungen müssen nicht aufwändig oder teuer sein – wichtig ist aber, dass sie regelmäßig ihren Platz im Alltag finden. Es werden einige Beispiele, wie Entspannungsübungen, ein Spaziergang in der Mittagspause, kleine Leckereien oder Gespräche mit Freunden, genannt. Die Karte ist besonders geeignet für Patienten, die ihre eigenen Bedürfnisse leicht übersehen und zu stark auf Pflichten und Aufgaben fokussieren.

Karte 32: Richtig genießen

Diese Karte führt das Genussstraining nach Koppenhöfer (2018) ein. Richtiger Genuss ist als elementarer Bestandteil von Selbstfürsorge eine wichtige Basis für Selbstwert und Selbstakzeptanz. Die wichtigsten Genussregeln werden vorgestellt: Genuss braucht Zeit, muss erlaubt sein und benötigt Aufmerksamkeit. Genuss ist nicht für jeden das Gleiche und oft ist »weniger mehr«. Es kann sich lohnen, mit Genuss zu experimentieren und Erfahrungen zu sammeln. Zudem sollte Genuss im Alltag seinen festen Platz haben. Die Karte ist besonders geeignet für Menschen, denen Genuss schwerfällt, weil sie wenig achtsam sind, sich beispielsweise selten von Medien trennen.

Karte 33: Die richtigen Freunde suchen und finden – online und offline

Auf dieser Karte wird das Konzept vorgestellt, dass es einfacher ist, sich selbst zu mögen, wenn man mit Menschen zu tun hat, die zu einem passen und die eigenen Interessen teilen. Es wird erörtert, dass man solche Menschen gezielt suchen und finden kann, und auf der Rückseite werden einige Beispiele gegeben (der Nerd, die Musikerin etc.). Mit dieser Karte soll auch herausgearbeitet werden, dass mit ihren »Freundschaften« auf Social-Media-Plattformen oft eher Selbstdarstellungs-Foren sind, auf denen starke Konkurrenz herrscht, die den Selbstwert unter Umständen negativ beeinflusst. Die Karte ist deshalb vor allem gedacht für Menschen, die sich über-

übermäßig stark an sozialen Medien orientieren und darunter leiden, den dort herrschenden Standards nicht genügen zu können.

Karte 34: Das Verhältnis zum eigenen Körper verbessern

Hier geht es darum, dass zur Selbstfürsorge auch gehört, dafür zu sorgen, dass man sich im eigenen Körper wohlfühlt – ganz gleich ob dieser, wie jeder Körper, nicht perfekt ist. Es werden verschiedene Vorschläge dazu gemacht, beispielsweise den Körper pflegen und ihm Gutes tun, einen eigenen Stil entwickeln, die eigenen schönen Seiten entdecken. Der Patient wird zudem aufgefordert, seinem Körper dankbar zu sein, der ihm täglich treu zur Verfügung steht. Die Karte eignet sich besonders für Patienten, die ihren Körper ablehnen und nicht bereit sind, auf ihn zu hören, obwohl das für ihr Wohlbefinden wichtig wäre.

Karte 35: Den eigenen Körper in positiver Aktivität erleben

Auch auf dieser Karte geht es – wie bei Karte 34 – darum, den eigenen Körper positiv zu erleben. Hier liegt der Schwerpunkt aber auf Aktivität und Kontakt. Deshalb wird insbesondere eingegangen auf das positive Erleben bei körperlicher Bewegung, z. B. beim Sport oder beim Tanzen. Auch Sex ist eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Körper aktiv positiv zu erleben. Die Karte ist insbesondere geeignet für Patienten, denen es schwerfällt, sich selbst positiv in Aktion zu erleben.

Karte 36: Spiegelübung

Auf dieser Karte wird die Patientin angeleitet, vor einem Ganzkörperspiegel einen liebevollen Blick auf sich selbst zu finden. Dazu soll zunächst mit geschlossenen Augen eine wohlwollende Haltung gegenüber dem Selbst und dem eigenen Körper gefunden werden. Im Anschluss werden die Augen geöffnet und der eigene Körper mit dieser wohlwollenden Haltung betrachtet und wahrgenommen. Wenn der Patientin negative oder kritische Gedanken kommen, soll sie immer wieder zur wohlwollenden Haltung zurückkehren. Die Übung ist besonders geeignet für Menschen, die ihren Körper ablehnen und darunter leiden.

Modul 3: Übermäßige Standards abbauen, realistische Standards aufbauen

In diesem Modul arbeiten einige Karten mit der Metapher des überkritischen »inneren Richters«, der übermäßig hohe Standards vertritt (Karten 37–42). Die Karten können beliebig kombiniert werden. Sicherlich ist es aber in der Regel nicht sinnvoll, mit einem Patienten alle Karten einzusetzen – treffen Sie eine individuell passende Auswahl!

Karte 37: Die Botschaften des inneren Richters kennenlernen

In dieser Karte geht es um den »inneren Richter«, also eine überkritische innere Stimme, die das Selbst unkonstruktiv klein macht oder abstrafte. Der Fokus liegt hier darauf, die Botschaften dieser Stimme kennenzulernen und nachzuspüren, wo sie herkommen. Typische Themen der Inneren-Richter-Stimme sind die absolute Ablehnung von Fehlern, die Überbetonung von Pflichten, das Einfordern von Bestleistungen, das Nichtakzeptieren von Mittelmaß und die Ablehnung von selbstfürsorglichem Handeln. Die Karte ist besonders geeignet für Patienten, die stark unter Selbstabwertung leiden.

Karte 38: Typische Denkfallen des inneren Richters

Diese Karte verbindet das klassische Konzept der kognitiven Verzerrungen mit der Metapher des inneren Richters. Wichtige kognitive Verzerrungen werden dargestellt als »Denkfallen« (Hautzinger, 2013), die vom »inneren Richter« ausgehen. Als Beispiele werden etwa Alles-oder-Nichts-Denken, Katastrophisieren, Gedankenlesen oder Übergeneralisierung erläutert. Auf der Rückseite wird die Patientin angeregt, ihre »Denkfallen« zu prüfen, indem sie gezielt nach alternativen Interpretationen und Gegenbeweisen sucht. Die Karte ist besonders geeignet für Patientinnen mit ausgeprägtem negativem Denkstil, die sich von der Metapher des »inneren Richters« angesprochen fühlen.

Karte 39: Checken, wie realistisch die Botschaften des inneren Richters sind

Auf dieser Karte wird die Metapher des »inneren Richters« mit der Technik der kognitiven Umstrukturierung verbunden. Die Patientin wird dazu aufgefordert zu prüfen, wie realistisch die Botschaften ihres »inneren Richters« sind. Dazu soll sie die Position einer Außenstehenden einnehmen und prüfen, ob sie die Botschaften auch für andere Personen zutreffend fände. Auf der Rückseite werden einige Beispiele für übergeneralisierend negative »Innere-Richter-Sätze« und ausgewogenere, realistischere alternative Einschätzungen gegeben. Die Karte ist geeignet für Patienten, die von kognitiver Umstrukturierung profitieren können und sich angesprochen fühlen von der Metapher des inneren Richters.

Karte 40: Botschaften gegen den inneren Richter entwickeln

Auf dieser Karte wird das Entwickeln von Botschaften gegen den »inneren Richter« eingeübt. Die Patientin wird angeleitet, diesen Botschaften etwas entgegenzusetzen, indem sie für sich einsteht und sich selbst verteidigt. Dabei ist es wichtig, sich nicht alles schönzureden, sondern ausgewogene Antworten zu finden, mit sich fair zu sein und sich selbst die gleichen Rechte zuzugestehen wie anderen Menschen auch. Die angeführten Beispiele betonen, dass Fehler normal sind, dass Pausen und Entspannung wichtig sind, dass niemand immer nur Bestleistungen bringen kann und die eigenen Bedürfnisse den gleichen Stellenwert haben wie die Bedürfnisse von anderen Menschen. Die Karte ist geeignet für Patienten, die kognitive Unterstützung für Selbstfürsorge benötigen.

Karte 41: Den inneren Richter in eine Witzfigur umwandeln

Mit der imaginativen Übung auf dieser Karte wird der innere Richter entkräftet und regelrecht lächerlich gemacht. Der Patient soll sich seinen inneren Richter imaginativ als Gestalt vorstellen und diese genau betrachten. In der Folge wird er angeleitet, diese meist bedrohliche Gestalt in etwas Witziges zu verwandeln, etwa ein kleines Männchen oder ein gackerndes Huhn. Der dabei entstehende heitere Affekt ist in der Regel sehr hilfreich,

um Distanz zu selbstabwertenden Gedanken zu bekommen. Die Übung ist besonders geeignet für Patienten, die regelrecht Angst vor der Stimme ihres »inneren Richters« haben.

Karte 42: Symbole gegen den inneren Richter in den Alltag einbauen

Auf dieser Karte wird die Patientin dazu angeleitet, sich mit Hilfe von Symbolen im Alltag gegen ihren inneren Richter ein wenig aufzulehnen. Geeignete Symbole sind Bilder oder Gegenstände, die mit Entspannung, positiven Gefühlen oder schönen Erinnerungen verbunden sind, denn diese sind mit den Kognitionen des »inneren Richters« nicht vereinbar. Viele Menschen wählen dafür Bilder von Bäumen oder dem Meer, sie stellen sich kleine Stoppschilder auf ihren Schreibtisch oder verwenden einen Gegenstand, den sie von einer Person bekommen haben, die für Selbstzuwendung steht. Die Karte ist geeignet für jeden, der im Alltag etwas liebevoller mit sich umgehen möchte.

Karte 43: Welche Gedanken sind hilfreich und von welchen Gedanken sollte man sich distanzieren?

In dieser Karte geht es darum, wie man selbstkritische Gedanken abschwächen und weniger bedeutsam werden lässt. Dafür werden hier Techniken eingeführt, mit denen man sich distanzieren kann, z. B. den Gedanken auf ganz verschiedene Weise vor sich herzusagen, um zu spüren, dass es nur ein Gedanke ist, von dem man sich distanzieren kann. Auf der Rückseite wird der Patient in einer konkreten Übung angeleitet, zwei einander widersprechende Gedanken auf zwei Blätter Papier zu schreiben, mit der Nähe bzw. dem Abstand zu diesen Papieren zu spielen und zu beobachten, was das mit dem Gedanken macht. Die Übung ist besonders geeignet für Patienten, die Unterstützung dabei brauchen, sich von negativen selbstbezogenen Gedanken zu distanzieren, und sich von der Metapher des »inneren Richters« nicht unbedingt angesprochen fühlen.

Karte 44: Das schwache und das starke Tier

Auch mit dieser Karte wird der Patient zu einer imaginativen, erlebnisnahen Auseinandersetzung mit der eigenen Selbstabwertung angeleitet. Ausgangspunkt ist allerdings der Affekt, der durch die Botschaften des inneren Richters ausgelöst wird – meist Hilflosigkeit, Traurigkeit oder Angst. Diesen Affekt soll der Patient als (schwaches) Tier imaginieren und sich in dieses Tier gut hinein fühlen. Dann wird als Gegenpart ein starkes Tier in die Imagination mit hineingenommen, das geeignet ist, das schwache Tier zu stärken und ihm bei der Überwindung seiner Probleme zu helfen. Die beiden Tiere treten in Interaktion mit dem Ziel, die Bedürfnisse und Wünsche des schwachen Tieres zu erfüllen. Die Karte ist geeignet für jeden Patienten, der affektive Stärkung benötigt.

Karte 45: Negative Gefühle akzeptieren

In dieser Karte geht es darum, negative Gefühle nicht »wegmachen« zu wollen, sondern sie radikal zu akzeptieren und aktiv anzunehmen. Um das zu verdeutlichen, wird auf der Rückseite die Geschichte vom »Monster am Wegesrand« erzählt (nach Wengenroth, 2017). Der Protagonist in dieser Geschichte trifft auf seinem Weg zu seinem Ziel ein Monster, das sich ihm in den Weg stellt. Dieses Monster verkörpert alles, was ihn daran hindert, sein Ziel zu erreichen. Da er das Monster nicht bekämpfen kann, nimmt der Protagonist es mit auf seinem Weg. Die Übung ist geeignet für Menschen, die viel Kraft damit verbrauchen, gegen ihre negativen Gefühle zu kämpfen, ohne damit große Fortschritte zu machen.

Karte 46: Ob Sie ein Opfer bleiben, ist auch Ihre Entscheidung

Auf dieser Karte geht es darum, Verantwortung für sich selbst und die eigene Entwicklung zu übernehmen. Viele Menschen mit schlechtem Selbstwert haben in ihrer Geschichte schlechte Erfahrungen mit anderen Menschen gemacht. Allerdings ist es letztlich die eigene Entscheidung, ob man diesen Menschen das ganze Leben so viel Macht über sich selbst zugestehen möchte, und ob man zulassen möchte, dass es einem deshalb lebenslang schlecht geht. Auf der Rückseite wird eine Geschichte erzählt (angelehnt

an Wengenroth, 2017), in der es darum geht, dass man selbst entscheiden kann, welche Türen man im Laufe seines Lebens auf- und zumacht. Die Karte ist besonders geeignet für Menschen, die dazu neigen, in der Opferrolle zu verharren.

Modul 4: Ziele besser erreichen

Karte 47: Was ist Ihnen wirklich so wichtig, dass Sie sich dafür anstrengen möchten?

Diese Karte leitet an zur Reflexion der eigenen Ziele. Die Patientin soll fünf Ziele aufschreiben, die sie erreichen möchte, und in der Folge für jedes Ziel einschätzen, wie wichtig es ihr ist und wie sehr sie bereit ist, sich zur Erreichung dieses Zieles anzustrengen (jeweils von 1 bis 10). Nur wenn hinter einem Ziel zweimal mindestens eine 7 steht, gibt es realistische Chancen auf Zielerreichung. Die Übung ist besonders geeignet für Menschen, die vielen Zielen hinterherjagen, oder damit hadern, dass sie Dinge nicht erreichen, ohne sich klarzumachen, dass man längst nicht jedes Ziel im Leben erreicht.

Karte 48: Die Reden auf Ihrer Beerdigung

Diese Karte beinhaltet eine klassische Übung zur Wertklärung. Der Patient soll sich seine Beerdigung vorstellen – wer kommt, welche Reden werden gehalten, für was erfährt er Anerkennung? In der Folge soll er reflektieren, ob die Fantasie das widerspiegelt, was ihm im Leben wichtig ist. Wenn er spürt, dass er so nicht gelebt haben möchte, kann dies ein guter Anlass sein, Werte und insbesondere die eigene Ausrichtung im Leben zu überdenken. Die Übung ist besonders geeignet für Menschen, die sich gefangen fühlen in Aufgaben und Verpflichtungen, oder viel Energie in Aktivitäten investieren, die gar nicht unbedingt ihren Werten entsprechen.

Karte 49: Sich Zielen in der Vorstellung nähern

Diese Karte bietet eine Imaginationsübung zum Erreichen von Zielen an. Die Patientin soll sich genau vorstellen, wie sie sich einem Ziel nähert und wie sie dies genau umsetzt. Die Übung basiert auf der Erkenntnis, dass die Wahrscheinlichkeit für bestimmte Handlungen steigt, wenn man sie imaginativ vorbereitet. Sie ist besonders gut geeignet für Menschen, die es einfach nicht schaffen, die Schritte zu gehen, die sie sich vornehmen. Eventuell ist es sinnvoll, sie zu verbinden mit Karte 47 und der Auseinandersetzung mit der eigenen Anstrengungsbereitschaft.

Karte 50: Zielerreichung planen (Goal Attainment Scaling)

Auf dieser Karte wird die Technik des Goal Attainment Scaling vorgestellt. Mit dieser Methode wird für persönliche Ziele ein realistischer persönlicher Rahmen der Zielerreichung geschaffen. Der Patient notiert sich für ein Ziel zunächst den aktuellen Zustand der Zielerreichung. Dann überlegt er, wie ein besserer oder sehr viel besserer sowie ein schlechterer oder sehr viel schlechterer Zustand bezüglich dieses Zieles aussehen könnte. In der Folge kann er bezogen auf dieses Ziel immer wieder prüfen, wie es mit der individuellen Zielerreichung bestellt ist. Die Karte eignet sich besonders für Menschen, die sich übermäßig hohe, unrealistische Ziele setzen, die sie niemals erreichen können.

Karte 51: Die Vorteile von Veränderungen

Mit dieser Karte wird die Patientin angeleitet, sich konkret auszumalen, welche Vorteile es für sie hätte, wenn sie bestimmte Veränderungen vornehmen würde. Denn die meisten Veränderungen, die Menschen anstreben, sind kurzfristig erst einmal anstrengend und zeigen ihre positiven Folgen erst längerfristig. Es kann deshalb hilfreich sein, sich diese langfristigen, positiven Folgen möglichst lebhaft auszumalen, um ihre Attraktivität zu erhöhen und sich zur Veränderung zu motivieren. Sie ist besonders geeignet für Patienten, die wenig positiven Affekt in Bezug auf ihre Ziele aufbringen und auch deshalb nicht »in die Gänge« zu kommen scheinen.

Karte 52: Einen Vertrag mit sich selbst schließen

Um Dinge zu verändern und Ziele zu erreichen, kann ein Vertrag mit sich selbst sehr hilfreich sein. In diesem Vertrag sollte festgelegt werden, was sich die Patientin genau vornehmen möchte, was sie sich davon verspricht und wie sie sich dafür belohnen möchte. Das hilft einerseits zu reflektieren, was realistische Veränderungen wären. Andererseits kann es das Commitment erhöhen, an der Veränderung auch wirklich zu arbeiten. Die Übung ist vor allem für Patienten gedacht, die sich viel vornehmen und dabei zu wenig verbindlich sind.

Karte 53: Soziale Unterstützung für Ziele

Auf dieser Karte geht es um die Bedeutung von sozialer Unterstützung für das Erreichen von Zielen. Häufig fällt es viel leichter, an einem Ziel dran-zubleiben, wenn man es anderen mitteilt, denn das führt im besten Falle zu (positiver) sozialer Kontrolle, Interesse, positiven Rückmeldungen, Rücksicht und Unterstützung. Deshalb wird die Patientin unterstützt, ihre Ziele in ihrem sozialen Umfeld zu kommunizieren. Idealerweise geht sie ihre Ziele mit anderen gemeinsam an oder nutzt virtuelle oder analoge *Challenges* mit anderen, um sich gegenseitig herauszufordern. Die Karte ist besonders gut geeignet für Menschen, die in ihrer Zielverfolgung unverbindlich sind und ihre Ziele vor anderen eher verbergen, damit das nicht auffällt.

Karte 54: Bloß keine Perfektion – vier Tage pro Woche ist das Ziel!

Auf dieser Karte geht es darum, dass Perfektion wenig hilfreich ist, um Veränderungen anzugehen und zu erreichen. Es werden zwei verschiedene Metaphern eingesetzt, um das zu verdeutlichen. Auf der Vorderseite geht es darum, dass ein Ziel zufriedenstellend erreicht ist, wenn sich die Patientin 4 Tage pro Woche daran halten kann. Auch wenn natürlich theoretisch viel mehr geht, ist das ausreichend, um von einer Verhaltensänderung zu sprechen. Auf der Rückseite wird betont, dass eine Note »3+« ein völlig ausreichendes Ziel ist. Man muss nicht bei allem, was man angeht, eine »Eins mit Stern« bekommen. Ein gutes »Befriedigend« ist absolut in Ordnung! Diese

Karte ist besonders gut geeignet für Patientinnen, die leicht daran scheitern, dass sie sich zu viel vornehmen.

Karte 55: SMART-Ziele

Auf dieser Karte wird das SMART-Prinzip für Ziele vorgestellt: Gute Ziele sind S wie spezifisch, M wie messbar, A wie ansprechend, R wie realistisch und T wie terminiert. Um wirklich SMARTe Ziele definieren zu können, ist es wichtig sich zu überlegen, wie man ein Ziel zeitlich im eigenen Alltag unterbringt, wie man es organisiert und wie man die damit evtl. verbundenen Kosten tragen kann. Wenn man diese Fragen für sich zufriedenstellend beantwortet hat, ist das Ziel höchstwahrscheinlich SMART. Die Karte ist besonders geeignet für Menschen, die sich zu hohe, unerreichbare Ziele stecken und daran verzweifeln. In diesem Kontext kann auch das Thema Frustrationstoleranz eine wichtige Rolle spielen.

Karte 56: Mit dem inneren Schweinehund in den Dialog gehen

Oft liegt den eigenen schönen Zielen vor allem der innere Schweinehund im Weg. Auf dieser Karte werden einige Strategien vorgeschlagen, wie man mit ihm in den Dialog treten und ihn überwinden kann. Es kann helfen, sich den inneren Schweinehund ganz konkret vorzustellen, direkt mit ihm zu sprechen, ihm die Bedeutung des eigenen Zieles zu erläutern und sich dann nicht mehr von ihm beirren zu lassen. Die Karte eignet sich besonders für Menschen, die viele Ausreden finden und den »inneren Schweinehund« als unkontrollierbar und übermächtig erleben.

Karte 57: Widerstand und Vermeidung analysieren

Auf dieser Karte wird der Patient angeleitet, eigene Vermeidungs- und Widerstandsmuster zu identifizieren und die Gründe dafür zu reflektieren. Typische wichtige Funktionalitäten von Vermeidung sind Bequemlichkeit, die Möglichkeit zur Abgabe von Verantwortung sowie der narzisstische Erhalt von schönen Träumen und Fantasien. Wenn solche Gründe für Vermeidung vorliegen, ist ihre Überwindung besonders schwer, unbequem, beschwerlich und kurzfristig wenig verlockend. Die Karte ist geeignet, wenn

die Vermeidung der Patienten eine offensichtliche Funktionalität besitzt, es ihnen jedoch schwerfällt, sich diese einzugestehen.

Karte 58: Ins Handeln kommen!

Auf dieser Karte geht es darum, dass man, wenn man sich Ziele gesetzt hat, diese nur erreichen kann, wenn man sie auch wirklich angeht und ins Handeln kommt. Das gilt auch dann, wenn manche Faktoren sich der eigenen Kontrolle entziehen – die Verantwortung für den ersten Schritt liegt immer bei der Patientin selbst. Das Thema wird illustriert anhand einer kleinen Geschichte vom Schwimmen lernen, in der die Schwimmlehrerin erklärt, dass sie zwar vom Schwimmen reden kann – aber ins Wasser müssen die Schwimmschüler selbst. Die Karte ist besonders geeignet für Patientinnen, die sich sehr schwertun, Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen.

Modul 5: Selbstbewusster werden im Umgang mit anderen

Karte 59: Regeln für selbstsichere Kommunikation

Auf dieser Karte werden wichtige Kommunikationsregeln für eine selbstsichere Ausstrahlung erläutert. Dazu gehört, die Ich-Form zu verwenden, klar und konkret zu formulieren, sich kurz zu halten, sich nicht unnötig zu entschuldigen, zu Fehlern zu stehen und Pausen auszuhalten. Die Karte ist besonders geeignet für Patienten, die in ihrer Kommunikation selbstunsicher wirken und gerne etwas dagegen tun würden.

Karte 60: Regeln für selbstsichere Körpersprache

Auf dieser Karte werden wichtige Merkmale einer selbstsicheren Körpersprache dargestellt. Dazu gehören eine deutliche Sprache, ein entschlossener Gang, Blickkontakt mit anderen Menschen, eine offene Zuwendung zum Gegenüber, ein sicherer Stand mit den Füßen fest auf dem Boden,

ein durchgedrückter gerader Rücken, ein gehobenes Kinn mit dem »Kopf oben«, entspannte Schultern und Arme und ein gezielter Einsatz von Lächeln und Freundlichkeit. Die Karte ist besonders geeignet für Menschen, die in der Kommunikation unsicher wirken und davon profitieren könnten, an ihrer Körpersprache zu arbeiten.

Karte 61: Selbstsichere Körpersprache üben

Auf dieser Karte werden Möglichkeiten dargestellt, wie man eine selbstsichere Körpersprache üben kann. Dazu gehört zunächst eine Bestandsaufnahme durch Rückmeldungen, Spiegel oder Videos, um zu identifizieren, was einem negativ auffällt und was man ändern möchte. In der Folge kann sich der Patient Vorbilder zum Nachahmen suchen. Insbesondere ein fester, aufrechter Stand ist ein körpersprachlicher Ausdruck, der gut geübt werden kann. Die Karte ist besonders geeignet für Patienten, die eine selbstunsichere Ausstrahlung haben und konkret an ihrer Körpersprache arbeiten möchten.

Karte 62: Positiv und freundlich auf andere zugehen

Auf andere freundlich zugehen ist für den Selbstwert wichtig, weil man sich dadurch Sympathien erwirbt und üben kann, die Aufmerksamkeit von anderen ein wenig zu beanspruchen. Es werden verschiedene Möglichkeiten vorgeschlagen, wie die Patientin auf andere positiv zugehen kann: durch Komplimente, Lob und Anerkennung, Freundlichkeit und Interesse. Die Patientin wird darin bestärkt, solche kommunikativen Situationen häufig herzustellen, denn der Effekt für sie selbst und für ihre Umwelt ist sehr positiv. Die Karte ist besonders geeignet für Menschen, die durch negative Interaktionen auffallen oder sich mehr positive Interaktion mit ihrer Umwelt wünschen.

Karte 63: Lob annehmen

Auf dieser Karte geht es darum, wie man es schaffen kann, Lob von anderen anzunehmen. Für den Selbstwert ist das die beste Unterstützung, aber gerade selbstwertschwachen Menschen fällt die Annahme von Lob außer-

ordentlich schwer. Es kann jedoch besser gelingen, wenn man sich einfach für jedes Lob bedankt und das Lob nicht innerlich relativiert. Außerdem kann es hilfreich sein, sich klarzumachen, dass den anderen die Annahme des Lobes ebenfalls freut. Die Karte ist besonders gedacht für Patienten, die Lob von sich weisen und nicht annehmen können.

Karte 64: Wie können Sie richtig Kritik üben?

Auf dieser Karte wird dargestellt, wie konstruktive Kritik gelingen kann. Dazu ist es sinnvoll, als Türöffner mit dem Positiven zu beginnen. Die eigene Wahrnehmung (und nicht pauschale Vorwürfe) sollte im Vordergrund stehen. Die Wirkung des kritisierten Verhaltens sollte beschrieben und konkrete Wünsche für eine Verbesserung formuliert werden. Das Gegenüber sollte Raum für eine Antwort haben und nach Möglichkeit sollte ein positiver Abschluss gefunden werden. Dieses Thema ist für den Selbstwert wichtig, weil es eine Übung darin ist, sich auch schwierigen Situationen zu stellen, sie zu bewältigen und zu erleben, dass die Beziehung trotzdem weitergeht. Die Karte ist besonders geeignet für Patienten, die sich berechtigterweise über andere ärgern, aber sich nicht trauen, dies zu äußern.

Karte 65: Warum ist ein guter Umgang mit Kritik so schwer?

Auf dieser Karte geht es darum, wie man angemessen mit Kritik an der eigenen Person umgehen kann. Auf der Vorderseite werden typische unkonstruktive Reaktionen auf Kritik beschrieben, wie sich »den Schuh viel zu sehr anzuziehen« und/oder bockig und abweisend auf die Kritik zu reagieren. Auf der Rückseite folgen einige Regeln für den konstruktiven Umgang mit Kritik: Zunächst einmal Abstand gewinnen, um die Kritik gut einzuschätzen; dann die Kritik darauf prüfen, ob sie sachlich oder unkonstruktiv ist; und letztlich bei konstruktiver Kritik überlegen, was man daraus lernen und wie man das eigene Verhalten verbessern kann. Die Karte eignet sich besonders für Menschen, die ungünstig mit Kritik an der eigenen Person umgehen.

Karte 66: Angemessen Nein sagen

Auf dieser Karte geht es darum, wie man es schaffen kann, Vorschläge, Einladungen oder Aufforderungen auch einmal abzulehnen. Es ist sinnvoll, sich dann zunächst einmal Bedenkzeit zu nehmen, um nicht automatisch sofort zuzusagen. Im nächsten Schritt sollte die Patientin prüfen, warum ihr das Nein so schwerfällt. Wenn es sich dabei eher um emotionale als um rationale Gründe handelt, sollte sie es sich im nächsten Schritt erlauben, Nein zu sagen, und dies dann freundlich umsetzen. Die Karte ist besonders geeignet für Menschen, die sich nicht von Aufgaben abgrenzen können, die sie eindeutig nicht erledigen müssten.

Karte 67: Eigene und fremde Interessen abwägen

Auf dieser Karte zum Thema »Sich durchsetzen« geht es vor allem darum, wie man eigene und fremde Interessen gegeneinander abwägen kann. Vielen selbstwertschwachen Menschen fällt das sehr schwer, entweder weil sie ihre eigenen Interessen habituell stark hinten anstellen, oder auch weil sie jede Anforderung von außen übertrieben als extremen Druck erleben. Für eine rationale Abwägung ist es sinnvoll, Kosten und Nutzen des Durchsetzens der eigenen Interessen abzuwägen und die Bedeutung eigener und fremder Bedürfnisse miteinander zu vergleichen. Die Karte ist besonders geeignet für Patienten, denen genau das schwer fällt.

Karte 68: Eigene Interessen durchsetzen

Auf dieser Karte geht es gezielter darum, eigene Interessen durchzusetzen. Damit das gelingt, sollte man sich zunächst eine Liste mit guten Argumenten für die eigene Position machen und sich selbst davon überzeugen, dass einem die Durchsetzung der eigenen Interessen zusteht. Es kann nicht schaden, sich auf Widerstand vorzubereiten und auch mit eigenen negativen Gefühlen wie Scham oder Angst zu rechnen. Letztlich kann es auch notwendig sein, Missstimmungen auszuhalten, wenn man sich gegen die Interessen anderer durchgesetzt hat. Für all diese Schritte ist eine Vorbereitung (s. Karte 67) sinnvoll. Die Karte ist besonders gedacht für Menschen, die sich sehr schwertun, eigene Interessen durchzusetzen.

Karte 69: Experimente zum Verlassen der eigenen Komfortzone

Auf dieser Karte geht es darum, Neues auszuprobieren und sich durchaus auch einmal herausfordernden Situationen zu stellen. Es tut dem Selbstvertrauen gut, sich zu exponieren oder neue Dinge auszuprobieren und dies gut zu bewältigen. Mögliche Bereiche für solche Verhaltensexperimente sind z. B. das Auftreten und Äußeres (Kleidung, Frisur), soziale Aktivitäten, das Ausprobieren neuer Freizeitaktivitäten oder das Aufsuchen neuer Orte. Die Vorschläge sind besonders geeignet für Menschen, die nur einen kleinen Radius haben und große Hürden erleben, wenn sie einmal etwas Neues machen müssen oder wollen.

Karte 70: Schamgefühle aushalten lernen (Shame-Attack-Übungen)

Menschen mit schwachem Selbstwert fühlen sich leicht lächerlich. Shame-Attack-Übungen sind geeignet, sich solchen Befürchtungen zu stellen und sie dadurch zu überwinden, dass man erlebt, dass eine Situation vielleicht peinlich ist, aber dennoch ertragen werden kann. Die Übungen können im Grunde durch alle Varianten von seltsamem Benehmen in der Öffentlichkeit umgesetzt werden. Das Ziel besteht nicht darin, sich während der Aktivität gut zu fühlen – sondern zu lernen, dass man Schamgefühle aushalten kann! Zugegebenermaßen werden nicht viele Patienten solche Übungen tolerieren – die Karte ist eher geeignet für etwas experimentierfreudigere Menschen.

Karte 71: Stellen Sie sich selbstsicheres Verhalten mit einem Vorbild vor

Diese Karte beinhaltet eine Imaginationsübung zum Einüben von selbstsicherem Verhalten im sozialen Umfeld. Das kann man oft nicht gut planen, weil die Reaktionen der anderen Menschen nicht mitgeplant werden können. Deshalb wird vorgeschlagen, sich imaginativ in eine bestimmte Haltung zu versetzen, wobei ein Vorbild hier sehr hilfreich sein kann. Der Patient versetzt sich also imaginativ in eine herausfordernde Situation und stellt sich vor, wie das Vorbild sie womöglich lösen würde. Dieses Vorgehen, diese Haltung kann dann übernommen werden. Die Übung ist besonders

geeignet für Menschen, die sich in neuen oder schwierigen Situationen sehr unsicher fühlen und dann »ins Schwimmen kommen«.

Karte 72: Ein wenig Drama darf sein

Auf dieser Karte geht es darum, dass in sozialen Beziehungen ein wenig Schauspielerei ganz normal und hilfreich ist. Man kann aus ungeliebten Rollen aussteigen und in neue Rollen einsteigen, so wie ein Schauspieler das auch kann. Mögliche Hilfestellungen bestehen darin, das Auftreten anderer Personen oder Vorbilder zu imitieren, oder tatsächlich als Hobby Theater oder Schauspielerei auszuprobieren. Auch ein wenig »Prinzessin spielen« kann eine gute Übung sein. Die Karte ist besonders für sozial unsichere Menschen gedacht, die übermäßig davon überzeugt sind, wenig Handlungsspielraum zu haben.

Karte 73: Die richtigen Gruppen finden

Auf dieser Karte geht es um die Wahl von für den Selbstwert günstigen sozialen Gruppen. Viele selbstunsichere Menschen fürchten sich vor der Bewertung oder der Konkurrenz, die in Gruppen herrschen kann. Deshalb wird empfohlen, sich gezielt Gruppen zu suchen, die weniger für Status und Wettkampf und mehr für gemeinsame Ideen und Spaß an der Sache stehen, z. B. Fischerchöre, ehrenamtliche Helfer oder religiöse Gruppen. Die Karte ist besonders geeignet für Menschen, die aufgrund von Angst vor Bewertungen soziale Gruppen vermeiden.

Karte 74: Mutiger flirten

Flirten kann den Selbstwert stärken, weil es Menschen das Gefühl geben kann, gut anzukommen und positive Aufmerksamkeit zu bekommen. Um beim Flirten etwas mutiger zu werden, sollte man seine Angst vor Peinlichkeit hintenanstellen und durchaus auch einmal ein klein wenig wagen. Zudem kann es helfen sich klarzumachen, dass die meisten Menschen es schmeichelhaft und angenehm finden, wenn sie ein wenig angeflirtet werden. Die Angst vor einem »Korb« kann man am besten begrenzen, indem man sich in kleinen Schritten vorwagt.

Karte 75: Beim Sex mutiger sein

Schöner Sex, in dem die eigenen Bedürfnisse befriedigt werden, ist auch Balsam für den Selbstwert. Die Karte macht einige Vorschläge, wie man beim Sex etwas mutiger werden und eigene Bedürfnisse besser ausdrücken kann. Dazu gehört es, sich mit den eigenen Vorlieben zu beschäftigen, sich auf die Suche nach dem eigenen Begehren zu machen, und dem Partner oder der Partnerin vielleicht auch mal einen neuen Wunsch zu verraten. Ein wenig Humor kann dabei nie verkehrt sein! Diese Karte ist geeignet für Menschen mit einer stabilen und wertschätzenden Beziehung, die sich trotzdem nicht trauen, beim Sex aus sich herauszugehen.



5 Literatur

Frey, D. (Hrsg.). (2016). *Psychologie der Werte*. Heidelberg: Springer.

Hautzinger, M. (Hrsg.). (2013). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen* (7. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Koppenhöfer, E. (2018). *Genussverfahren. Techniken der Verhaltenstherapie*. Weinheim: Beltz.

Lotz, N. (2016). *Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie*. Weinheim: Beltz.

Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2010). *Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Shapiro, R. (2019). *Ego-State-Interventionen leicht gemacht. Strategien für die Telearbeit*. Lichtenau: Probst.

Thich Nhat Hanh (1999). *Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation* (9. Aufl.). Zürich: Theseus.

Wengenroth, M. (2017). *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.

6 Bildnachweis

Soweit nicht anders aufgeführt: © GettyImages.

Modul 1 – 1a ruslanshramko. 1b Freder. 1c Prostock-Studio. 1d Khosrork. 1e Diamond Dogs. 1f Deagreez. 1g kadmy. 1h Yuri_Arcurs. 1i NKS_Imagery. 1j Ker-rick. 1k praetorianphoto. 1l AaronAmat. 2 Jeffrey Hamilton. 3 araelf. 4 deep-blue4you. 5 seraficus. 6a FatCamera. 6b vorDa. 6c andresr. 6d FluxFactory. 7 zsooofija. 8 ftotti1984. 9a svetikd. 9b RapidEye. 9c RyanJLane. 9d skynesher. 9e RichVintage. 9f Prostock-Studio. 9g Georgijevic. 9h diego_cervo. 9i SolStock. 11 MicroStockHub. 13 Alen-D. 15 finevector. 16 rclassenlayouts. 17 Meilun. 18 kaisersosa67. 19 mantaphoto. 21a PeopleImages. 21b myrrha. 21c deimagine. 21d ultramarinfo. 21e Pekic. 21f stockfour. 21g Jan-Otto. 21h yulkapopkova. 21i molchanovdmityr.

Modul 2 – 22 C.Mae Design. 23 Jasmina007. 24 Mike_Kiev. 25 Andrii Shelenkov. 26 Lacheev. 27 busra İspir. 28 Orbon Alija. 29 Juanmonino. 30 kyoshino. 31 mh2502. 32a vm. 32b Napadon Srisawang. 32c Pekic. 32d evgenyatamanenko. 32e solidcolours. 32f momnoi. 32g Rawpixel. 32h Halfpoint. 32i SolStock. 33 bubaone. 34 CarlosDavid.org. 35a oatawa. 35b FG Trade. 35c Auremar. 35d Aksonov. 35e zsv3207. 35f DragonImages. 35g VladOrlov. 35h anyaberkut. 35i shapecharge. 35j jacoblund. 35k wundervisuals. 35l Aksonov. 36 Zinkevych.

Modul 3 – 37 aristotoo. 38 francescoch. 39 Alexey Bezrodny. 40 Olha Khorimarko. 41 ClarkandCompany. 42 AndreyPopov. 43 3DSculptor. 44 10cats. 45 cundra. 46 Elena Bulgakova.

Modul 4 – 47 rzarek. 48a AleksandarNakic. 48b Rawpixel. 48c pixelfit. 48d Halfpoint. 48e Paul Bradbury. 48f Rawpixel. 48g bernardbodo. 48h mbbirdy. 48i wundervisuals. 49 Mknnoxgray. 50 Ridofranz. 51 martin-dm. 52 VioNet; rza-rek. 53 hocus-focus. 54 Smilja Jovanovic. 55 ShadeON. 56 80s_girl. 57 Freder. 58 Marilyn Nieves.

Modul 5 – 59 Andrii Shelenkov. 60 PeopleImages. 61 nattan726. 62 alvarez. 63 vlastas. 64 kali9. 65 Sophie Walster. 66 Anthony SEJOURNE. 67 sankai. 68 Sami Sert. 69 PixelEmbargo. 70 skynesher. 71 laflor. 72 Imgorthand. 73 mon-keybusinessimages. 74 martin-dm. 75 Neydstock.

Was ist der Wert eines Menschen?

Der Wert ist definiert als die »innewohnende Qualität«, die jemandem oder etwas zugemessen wird. Aber was bedeutet das? Worüber definiert sich der Wert eines Menschen? Über Eigenschaften oder Äußerlichkeiten? Ist entscheidend, welchen Wert ein Mensch sich selbst zumisst oder ist die **BeWERTung** durch andere Menschen ausschlaggebend? Kann man einem Menschen einen WERT zumessen, so wie es Versicherungen manchmal tun (140 Mio Euro für die Beine von Cristiano Ronaldo, 10 Dollar für eine Haushaltssklavin aus Sri Lanka)?

Immanuel Kant setzte sich ebenfalls mit dem Wert des Menschen auseinander. Er kam zu der Einschätzung, dass alles, was sich auf unsere Bedürfnisse bezieht, einen äußeren und somit einen **relativen Wert** hat. Der Mensch hingegen, müsse um seiner selbst willen geschätzt werden und habe damit einen **absoluten Wert** (ohne dabei Ansprüchen genügen zu müssen) und dieser Wert sei die **Würde**.

Die Geschichte vom Geldschein

Nehmen Sie sich einmal einen Schein aus Ihrem Geldbeutel. Welchen Schein haben Sie gewählt? Wie viel ist dieser Schein wert? 5 Euro? 10 Euro oder 20 Euro? Jetzt zerknüllen Sie bitte den Geldschein in Ihrer Faust. Werfen Sie den zerknüllten Schein auf den Boden. Steigen Sie mit dem Fuß darauf. Haben Sie den Schein richtig malträtirt? Dann nehmen Sie den Schein jetzt wieder in die Hand und falten Sie ihn auf, streichen Sie ihn glatt. Wie viel ist der Schein jetzt wert?

Die Geschichte vom Geldschein handelt vom universellen Wert eines Menschen. Genau wie der Geldschein verliert ein Mensch niemals seinen Wert, auch wenn er im Laufe seines Lebens gebeutelt wird oder seine glatte Oberfläche angekratzt wird. Egal welche Erfahrungen Sie gemacht haben oder wie Sie aussehen: Ihr Wert ist unveränderbar.



Den eigenen Körper in positiver Aktivität erleben

Sich im eigenen Körper wohlfühlen, ist eine wichtige Basis des Selbstwertes. Dabei tut es gut, den Körper in Aktivität zu erleben – was kann er nicht alles vollbringen, erleben, lernen und genießen!

- ▶ **Bewegung:** Nutzen und entdecken Sie, was Ihr Körper alles kann! Selbst wenn Sie kein großes Talent für tolle Leistungen beim Sport haben, können Sie Ihren Körper herausfordern, sich auf ungewohnte Weise zu bewegen. Dabei stehen Spaß und ein gutes Körpergefühl im Vordergrund, wie z.B. beim Tanzen, Schwimmen oder einer spielerischen Sportart.
- ▶ **Sex:** Beim Sex können Sie Ihren Körper in einer ganz einzigartigen Weise genießen und spüren. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Vorlieben in aller Ruhe auszukundschaften und zu entdecken – mit Partner/Partnerin oder allein.



Mit dem inneren Schweinehund in den Dialog gehen

Oft liegt den eigenen schönen Zielen vor allem der innere Schweinehund im Weg. Eigentlich spricht alles dafür, die Post endlich aufzumachen, aber der Schweinehund zieht Sie aufs Sofa ...

So könnten Sie versuchen, ihn zu überwinden:

- ▶ Stellen Sie ihn sich vor Ihrem inneren Auge ganz konkret vor und geben Sie ihm einen Namen.
- ▶ Sprechen Sie ihn direkt an. Erklären Sie ihm, dass Sie ihn und seine Argumente verstehen.
- ▶ Erklären Sie ihm dann, warum Sie Ihr Ziel trotzdem verfolgen werden und er sich ein wenig zurückhalten muss.
- ▶ Erläutern Sie ihm genau die Gründe und Argumente, warum das gut so ist.
- ▶ Tun Sie es!

Mein lieber Schweinehund,

ich nenne dich ab jetzt Charlie. Du bist wirklich ein freundlicher, gemütlicher Kerl, und es ist immer nett, mit dir auf der Couch zu sitzen. Ich verstehe auch, dass du das am liebsten machst. Das ist warm, kuschelig, niemand beobachtet mich, ich kann nichts falsch machen, in kein Fettnäpfchen treten und nichts frustriert mich.

Aber ich mache jetzt trotzdem die Post auf, zumindest die obersten fünf Briefe. Das macht zwar keinen Spaß, da hast du Recht. Aber danach werde ich sehr zufrieden mit mir sein. Ich habe wieder ein bisschen von meinem Berg abgearbeitet. Wenn ich ein Problem finde, kann ich es angehen. Und wenn ich keines finde, werde ich sehr erleichtert sein.

Und dann setze ich mich zu dir auf die Couch, Charlie!



Positiv und freundlich auf andere zugehen

Auf andere positiv zuzugehen, ist für die eigene Selbstsicherheit sehr wichtig. Und das gleich aus mindestens zwei Gründen:

- (1) Der anderen Person wird das in der Regel gut gefallen und ihre Sympathie für Sie wird steigen. Das spüren Sie und es gibt Ihnen Selbstsicherheit.
- (2) Wenn Sie jemandem beispielsweise ein Kompliment machen, steht dahinter immer auch zumindest ein wenig die Haltung: »den anderen interessiert meine Meinung oder er freut sich über mein Interesse«. Je öfter Sie das tun, umso mehr wird diese Haltung zu Ihrer eigenen!

Dabei haben Sie verschiedene Möglichkeiten, auf andere positiv zuzugehen:

- ▶ **Komplimente** sind oft ganz einfach. Was fällt am anderen positiv auf? Sagen Sie es!
- ▶ **Lob und Anerkennung**, z.B. für eine erreichte Leistung, oder wenn etwas gut geklappt hat.
- ▶ **Freundlichkeit und Interesse**: Fragen Sie den anderen, wie es ihm geht, und womit er sich gerade beschäftigt.

Das können Sie nicht zu häufig tun! Achten Sie darauf, jeden Tag mindestens einmal – besser aber mehrfach – jemanden anders zu loben, ihm Anerkennung zu zollen oder Interesse zu zeigen.

Dein Kuchen hat super geschmeckt! **Du gehst toll mit deinen Kindern um!**
Das sind aber schöne Ohrringe! **Wie war dein Urlaub?**

Ich habe gehört, du hast deinen Master geschafft, herzlichen Glückwunsch!

Deinen Beitrag vorhin fand ich richtig super, vielen Dank!

Wie geht es dir heute? Ich beneide dich, dass du die Steuererklärung schon fertig hast!

Ich finde deine Schuhe toll! Was hast du am Wochenende gemacht? **Super Regenjacke!**

Wie war's gestern im Kino? **Das Referat war echt interessant!**

Dein Schreibtisch ist immer so unglaublich ordentlich, wie machst du das?

Was hast du am Wochenende vor?

