



Leseprobe aus Engelmann, Therapie-Tools Selbstbewusstsein,
ISBN 978-3-621-29042-5 © 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-29042-5>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	8
1 Einführung	9
1.1 Was ist Selbstbewusstsein?	9
1.2 Gesundes Selbstbewusstsein	10
1.3 Psychologisches Wohlbefinden	11
2 Die vier Komponenten des Selbstbewusstseins	13
2.1 Selbstwirksamkeit	14
2.2 Selbstverantwortung	15
2.3 Selbstakzeptanz	16
2.4 Selbstliebe	16
3 Die Wirkung von Selbstbewusstsein	17
3.1 Wirkung von Selbstbewusstsein nach innen	17
3.2 Die Wirkung von Selbstbewusstsein nach außen auf andere	18
3.3 Konkrete Arbeit am Selbstbewusstsein: mit Kopf, Herz und Hand	19
4 Das übergreifende Konzept: Selbstbewusstsein	24
5 Selbstwirksamkeit	56
6 Selbstverantwortung	74
7 Selbstakzeptanz	95
8 Selbstliebe	111
Literatur	142
Bildnachweis	142

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

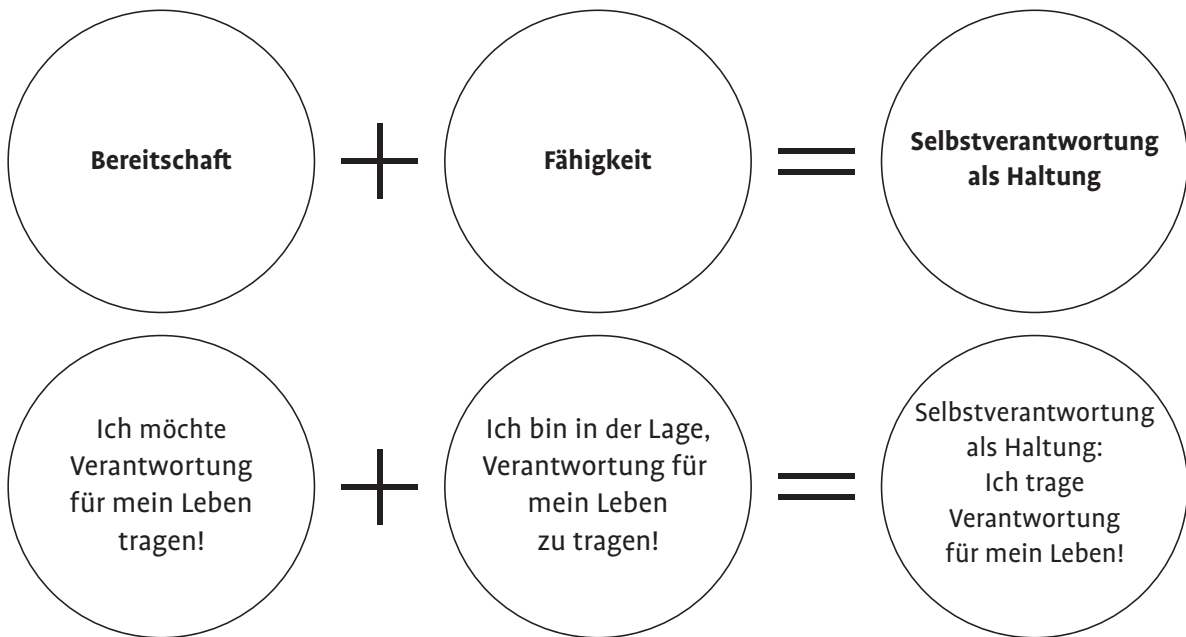
4	Das übergreifende Konzept: Selbstbewusstsein	24
AB 1	Fragebogen Selbstbewusstsein	28
AB 2	Mit Kopf, Herz und Hand: negativer Gedanke	29
AB 3	Mit Kopf, Herz und Hand: positiver Gedanke	30
AB 4	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstbewusstsein negativer Gedanke	31
AB 5	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstbewusstsein positiver Gedanke	32
AB 6	Ressourcenbaum	33
AB 7	Ressourcen to go	34
AB 8	Gedankenmanager	35
AB 9	Sie müssen nicht alles glauben, was Sie denken	38
AB 10	Denken Sie doch, was Sie wollen	39
AB 11	Die logischen Ebenen	41
AB 12	Starke Gedanken	44
AB 13	Tolle Rolle	46
AB 14	Soulfood: Hauptrolle in meinem Leben	47
AB 15	Die Was-solls-Liste	48
INFO 1	Die Phasen der Veränderung	49
AB 16	Wie es mir ergangen ist	51
AB 17	Selbstkonzept und Selbstwertgefühl	52
AB 18	Ich kenne mich	53
5	Selbstwirksamkeit	56
AB 19	Fragebogen Selbstwirksamkeit	58
AB 20	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstwirksamkeit negativer Gedanke	59
AB 21	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstwirksamkeit positiver Gedanke	60
AB 22	Optimistische Fragen	61
AB 23	Optimistische Satzanfänge	63
AB 24	Hoffnung versetzt Berge. Optimismus auch	64
AB 25	I can do it!	66
AB 26	Erfolgreich	67
AB 27	Erwarten Sie nur das Beste!	69
AB 28	Ich schaffe das aus eigener Kraft!	71
AB 29	Wenn du es sagst	73
6	Selbstverantwortung	74
AB 30	Fragebogen Selbstverantwortung	76
AB 31	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstverantwortung negativer Gedanke	77
AB 32	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstverantwortung positiver Gedanke	78
INFO 2	Eine Frage der Haltung	79
AB 33	Ich oder man?	80
AB 34	Seien Sie proaktiv, nicht reaktiv!	83
AB 35	Proaktiv sprechen	86
AB 36	Spielverderbermodus	87
AB 37	Richtig wichtig!	89

AB 38	Verantwortungsvolle Rollen	90
AB 39	Meine Woche	91
AB 40	Gefühlvolle Zwischenschritte	92
7	Selbstakzeptanz	95
AB 41	Fragebogen Selbstakzeptanz	97
AB 42	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstakzeptanz negativer Gedanke	98
AB 43	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstakzeptanz positiver Gedanke	99
AB 44	Radikale Akzeptanz	100
AB 45	Ich wär' so gern wie du ...	101
AB 46	Jetzt bin ich gut	102
AB 47	Sag einfach Ja!	103
AB 48	Ein Leben wie gemalt	104
AB 49	Kritiker – nein danke!	105
AB 50	Meine innere Jury	106
AB 51	Mit allem Drum und Dran	107
8	Selbstliebe	111
AB 52	Fragebogen Selbstliebe	114
AB 53	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstliebe negativer Gedanke	115
AB 54	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstliebe positiver Gedanke	116
AB 55	Mein:e beste:r Freund:in bin ich für mich	117
AB 56	Mein innerer Freundeskreis	119
AB 57	Be your own Cheerleader	121
AB 58	Ich bin ich und das ist gut so	124
AB 59	Gefühletorte	128
AB 60	Positive Gefühlesammlung	130
AB 61	Geballte Lebensfreude	131
AB 62	Freude im Quadrat	133
AB 63	Das Schöne am Glück	134
AB 64	Weil ich es mir wert bin	135
AB 65	Stopp!	137
AB 66	Grenzen tun gut	139
AB 67	Jour fixe mit mir selbst	141

INFO 2 • **K**

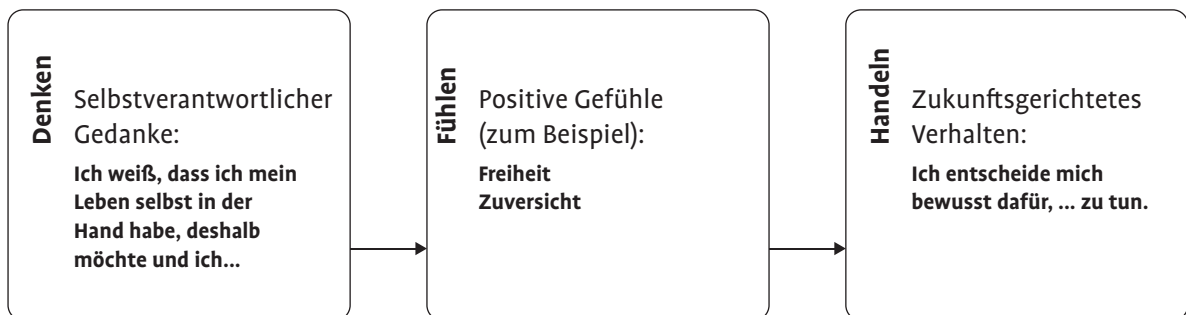
Eine Frage der Haltung

Selbstverantwortung ist eine Frage der Haltung. Selbstverantwortung bedeutet im wahrsten Sinne des Wortes, dass Sie *bereit* und *fähig* sind, die Verantwortung für sich selbst, also für Ihr Denken, Ihr Fühlen und Ihr Verhalten, zu übernehmen.



Als Erstes ist es wichtig, dass Sie sich bereit dafür fühlen, die Konsequenzen für Ihr Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Wenn Sie darüber hinaus noch das Gefühl haben, dass Sie die geeigneten Strategien dafür kennen – sich also *fähig* dazu fühlen, die Verantwortung für sich zu übernehmen –, dann werden Sie ein inneres Ja zur Haltung Selbstverantwortung haben.

Wie sieht das in der Praxis aus?



Sie sehen, dass Selbstverantwortung beinhaltet, dass Sie Entscheidungen treffen und ein Gefühl von Freiheit und Zuversicht haben, weil Sie verstehen, dass Sie Ihr Leben in der Hand haben. In dem Wort *Selbstverantwortung* steckt das Wort *Antwort* für sich selbst.

■ Selbstreflexion

Welche Wünsche, Bedürfnisse, Ziele, Sehnsüchte, Visionen haben Sie in Bezug auf sich selbst und Ihr Leben? Welche Antworten möchten und können Sie sich darauf geben?

Ich oder man?

Wie drücken Sie sich aus, wenn Sie über Ihre Gedanken, Bedürfnisse, Gefühle, Werte, Ziele, Meinung, Sehnsüchte und Erwartungen sprechen? Welches (Personal-)Pronomen verwenden Sie dann? »Ich« oder »man«?

- ▶ Achten Sie einmal darauf, wie oft Sie das Personalpronomen »man« verwenden, obwohl Sie von sich sprechen.
- ▶ Achten Sie einmal darauf, wie oft andere Menschen das Pronomen »man« verwenden, obwohl sie von sich sprechen.
- ▶ Achten Sie einmal darauf, wie oft in Videos, im Fernsehen und auch in Podcasts das Pronomen »man« verwendet wird, obwohl das Personalpronomen »ich« oder auch »wir« richtig wäre.

Sprache schafft Wirklichkeit

Warum ist das so? Wenn wir das Pronomen »man« verwenden, obwohl wir über uns selbst sprechen, dann

- ▶ sind wir nicht so leicht angreifbar, wenn jemand nachfragt: »Ich meinte das eher so ganz allgemein und nicht auf mich bezogen«,
- ▶ gehen wir in Distanz zu uns selbst,
- ▶ schützen wir uns manchmal selbst damit,
- ▶ drücken wir damit aus, dass wir uns nicht als Urheber unserer Gedanken empfinden und folglich auch nicht Verantwortung übernehmen (werden).

Der Sprachphilosoph Ludwig Wittgenstein (1889–1951) stellte fest: »Sprache schafft Wirklichkeit!« – Und wir rufen dazu auf: »Schaffe deine Wirklichkeit! Wenn Sie selbstbewusst (= Sie sind sich Ihrer selbst bewusst) und selbstverantwortlich sein möchten, dann ist es unerlässlich, dass Sie das kleine, aber feine Wort »ich« benutzen! Damit schaffen Sie Ihre eigene Wirklichkeit!

Sprechen Sie bitte die beiden folgenden Sätze laut aus und nehmen bewusst den Unterschied wahr in Bezug auf die Wirkung, die die Sätze für Sie persönlich haben.

- ▶ Ich möchte glücklich sein.
- ▶ Man möchte glücklich sein.

Inwiefern bemerke ich einen Unterschied?

.....

.....

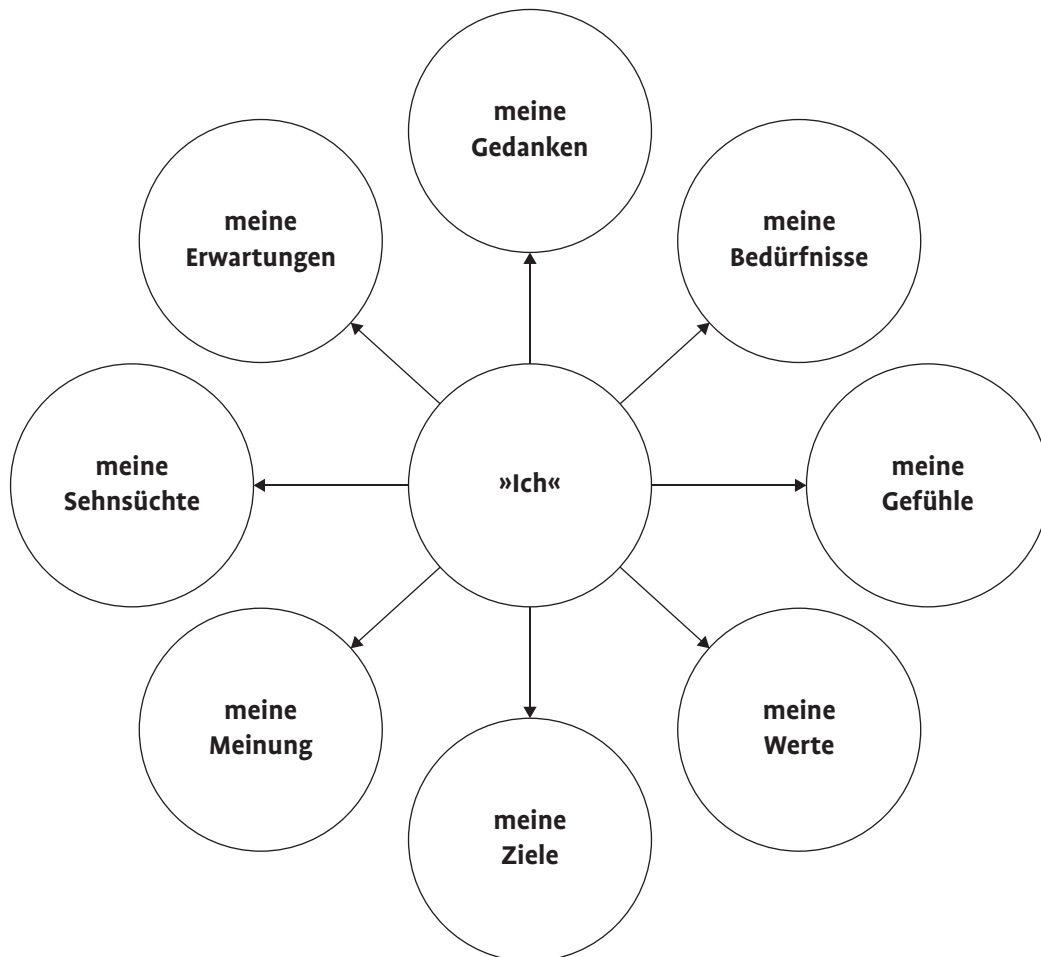
Mit welchem Satz fühle ich mich näher mit mir selbst verbunden?

.....

.....

Ich oder man?

Ich als Perspektive und Standpunkt



Die Abbildung zeigt ganz klar, dass zum »Ich« das Wort »meine« gehört. Das Gleiche gilt für »mein«, »meiner«, meines« werden. In puncto Selbstverantwortung ist es wichtig, dass Sie auf Ihre Sprache achten!

- ▶ Nehmen Sie *Ihre* Perspektive ein!
- ▶ Vertreten Sie *Ihren* Standpunkt!
- ▶ Beziehen Sie *klar* Ihre Stellung!
- ▶ Stehen Sie zu *sich*!

Die Personalpronomen »Ich« und »mein« drücken aus, dass

- ▶ Sie von sich sprechen und sich auf sich beziehen,
- ▶ Sie Stellung beziehen,
- ▶ Sie Ihren Standpunkt vertreten,
- ▶ Sie sich Ihrer selbst bewusst sind,
- ▶ Sie zu sich selbst stehen und
- ▶ Sie die Verantwortung für Ihr Denken, Fühlen und Verhalten übernehmen.

Ich oder man?

Nun üben Sie konkret, wie Sie vorzugehen haben. Denken Sie an eine Eigenschaft von sich, eine Beziehung oder eine Situation in Ihrem Leben, für die Sie die Verantwortung übernehmen möchten, wie zum Beispiel Ihre Beziehung, in der Sie leben, oder den Job, den Sie haben. Füllen Sie dazu die folgenden Felder aus.

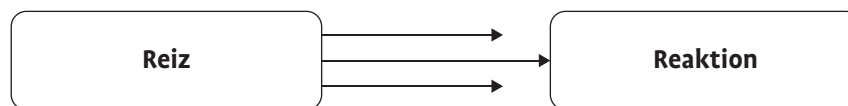
Ich denke.	Mein Gedanke dazu ist
Ich möchte.	Mein Bedürfnis dazu ist
Ich fühle.	Mein Gefühl dazu ist
Ich finde es wertvoll.	Mein Wert dazu ist
Ich habe das Ziel.	Mein Ziel dazu ist
Ich bin der Meinung.	Meine Meinung dazu ist
Ich sehne mich danach.	Meine Sehnsucht dazu ist
Ich erwarte.	Meine Erwartung dazu ist

Seien Sie proaktiv, nicht reaktiv!

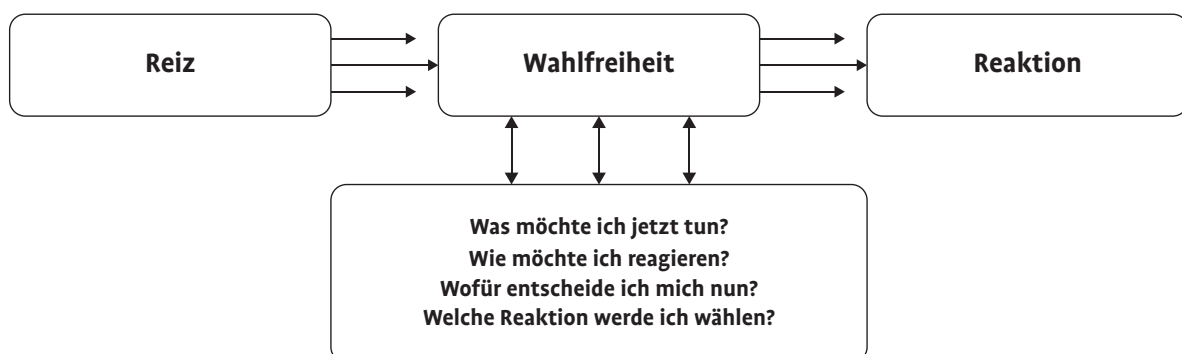
Proaktiv zu sein, bedeutet, dass wir verstehen, dass wir immer die Wahl haben! Wir verstehen, dass wir nicht nur reagieren können, sondern proaktiv agieren können. Wir wissen, dass wir die Freiheit haben, zu denken, zu fühlen und zu handeln, wie wir es wählen!

- ▶ Wir entscheiden!
- ▶ Wir wählen!
- ▶ Wir können!
- ▶ Wir möchten!
- ▶ Wir gestalten!

Reaktives Handlungsmuster: Im reaktiven Handlungsschema erfolgt auf einen Reiz oder einen Stimulus von außen die sich daraus ergebende Reaktion. Reaktive Menschen sind in hohem Maße den Einflüssen von außen ausgesetzt – sie sind quasi ein Spielball des Geschehens. Das impliziert, dass sie sich ausgeliefert fühlen, weil sie das Gefühl haben, sie »müssten« so reagieren. Als eigenständig Handelnde können sie sich nicht erleben, weil sie sich am Ende einer Kette von Ereignissen begreifen. Das reaktive Denkmuster manifestiert sich nicht nur im Handeln, sondern darüber hinaus in der Sprache.



Proaktives Handlungsmuster: Dem gegenüber steht das proaktive Denkmuster, dessen zentrales Element die Wahlfreiheit ist: Auf einen Stimulus von außen erfolgt zunächst einmal die freie Entscheidung, aus der dann die Antwort beziehungsweise Reaktion resultiert, basierend auf den eigenen Werten, vor dem Hintergrund eigener Erfahrung und persönlicher Zielsetzung (Engelmann, 2013, Abbildung modifiziert nach Covey, 2013).



Seien Sie proaktiv, nicht reaktiv!

Wie unterscheiden sich nun reaktive von proaktiven Menschen im Denken, Fühlen und Handeln?

Reaktive Menschen	Proaktive Menschen
... lassen alles geschehen	... gestalten ihr Leben
... fühlen sich als Opfer	... fühlen sich verantwortlich für sich selbst
... geben anderen oft die Schuld	... tragen die Verantwortung für ihr Verhalten
... beklagen sich oft	... sagen Ja zum Leben, wie es ist
... reagieren	... agieren aus sich selbst heraus
... lassen sich von ihren Gefühlen leiten	... denken nach, bevor sie handeln
... lassen sich von anderen den Tag verderben	... freuen sich über jeden Tag und machen das Beste daraus
... fühlen sich wie ein Spielball auf den Wellen des Lebens	... sind der Kapitän auf ihrem eigenen Boot und haben das Steuer in der Hand
... fühlen sich ohnmächtig	... haben die Kontrolle
... warten ab, was passiert	... ergreifen die Initiative
... machen das, wozu sie sich verpflichtet fühlen	... treffen bewusst eigene Entscheidungen

Wissen Sie, wie viele Entscheidungen wir durchschnittlich pro Tag treffen? Forscher haben herausgefunden, dass es etwa 20 000 sind, wie zum Beispiel:

- ▶ Wann stehen Sie auf?
- ▶ Was essen Sie zum Frühstück?
- ▶ Was ziehen Sie an?
- ▶ Was machen Sie heute?
- ▶ Wen treffen Sie heute?
- ▶ Mit wem connecten Sie heute?
- ▶ Welche E-Mails beantworten Sie als Erstes?
- ▶ Wie antworten Sie auf E-Mails?
- ▶ Was sagen Sie zu einem unfreundlichen Kunden, einer unfreundlichen Patientin direkt oder am Telefon?
- ▶ Wie gehen Sie damit um, wenn jemand freundlich zu Ihnen ist?
- ▶ Was tun Sie, wenn jemand Sie respektlos von der Seite »anquatscht«?
- ▶ Was machen Sie aus dem heutigen Tag?

Nur einmal angenommen, Sie wären bereits jetzt schon so proaktiv, wie Sie es sich wünschen: Wie würden Sie dann Ihre Entscheidungen treffen? Was würden Sie dann tun?

.....

.....

Seien Sie proaktiv, nicht reaktiv!

Ich entscheide mich für
↓	↓
Ich wähle
↓	↓
Ich kann
↓	↓
Ich möchte
↓	↓
Ich gestalte

AB 35 • **K**

Proaktiv sprechen

Wenn Sie proaktiv denken und sprechen, drückt sich in Ihrer Art zu denken und zu sprechen Ihre Selbstbestimmtheit aus und Sie werden ein Gefühl von Leichtigkeit spüren. Wissen Sie, warum das so ist? Weil Sie die Verantwortung für sich übernehmen. Vergleichen Sie nun in dieser Übung die Wirkung, die die proaktive Sprache für Sie hat – im Gegensatz zur reaktiven Variante.

Reaktive Sprache	Proaktive Sprache
Das muss ich machen!	Ich entscheide mich für ...
Das geht so nicht!	Ich habe noch keine Lösung, aber ich werde eine finden!
Ich konnte einfach nicht anders. Ich war gezwungen ...	Ich habe immer eine Wahl!
Ich kann das nicht.	Noch kann ich das nicht. Ich möchte das lernen.
Das ärgert mich total!	Ich lasse mich nicht ärgern, denn ich habe die Kontrolle über meine Gefühle!
Das ist nun mal so – da kann ich auch nichts machen.	Ich überlege, was ich nun tun kann.
Ich habe keine Zeit dafür!	Ich nehme mir die Zeit, weil ich das für wichtig erachte.
... macht mich mal wieder total sauer!	Ich entscheide, wie ich mich fühle.
Eigentlich müsste ich längst ...	Ich mache das! Heute!
So bin ich eben!	Ich bin für mein Verhalten verantwortlich und kann mich ändern.
Wenn ich nur mehr Glück mit meiner Familie hätte.	Es liegt in meiner Hand, ob ich mich glücklich fühle.
Immer bleibt das an mir hängen.	Wenn ich mich dafür entscheide, werde ich das tun.

Wenn ich die beiden Varianten vergleiche, dann fällt mir auf, dass ...

.....

Meiner Ansicht nach verwende ich eher ...

.....

Meiner Ansicht nach ist die proaktive Variante insofern besser, als dass ...

.....