

BEI MIR IST ES SO!

Ausgewählte Tools zur Entwicklung eines gesunden Selbstwerts



Ein gesunder Selbstwert ist eine selbstverständliche und zugleich eine realistische Selbsteinschätzung, gekoppelt mit einem freundlichen und anerkennenden Zugang zu sich selbst.

„Menschen mit einem gut entwickelten Selbstwertgefühl sind leicht an ihrer natürlichen Autorität, ihrem authentischen Profil und ihrer nüchternen und annehmenden Haltung gegenüber sich selbst erkennbar.“ (Juil & Jensen, 2019)

Tools für mich

- Selbstanbindung
- Körperhören – Meine Stressreaktionen kennenlernen (lernen Veränderungen schon zu Beginn wahrzunehmen)
- Selbstakzeptanz
- Interesse
- Wertgedächtnis für die eigenen Werte
- Veränderungen zulassen/Flexibilität

Tools, im Kontakt mit dem Kind

- Blickkontakt
- Zuhören, ohne an eine Antwort zu denken
- Neugier: Wie ist das bei dir?
- Benennen, was ich sehe und höre
- Unterschiede wertschätzen
- Innensicht: Fokus auf körperliche Empfindungen und Gefühle legen

Tools, um das Miteinander zu stärken

- Anerkennung
- Keine Vergleiche
- Weniger Reden/Erklären
- Gefühl der Zugehörigkeit immer wieder sicherstellen
- Zutrauen
- Wertfrei beobachten