

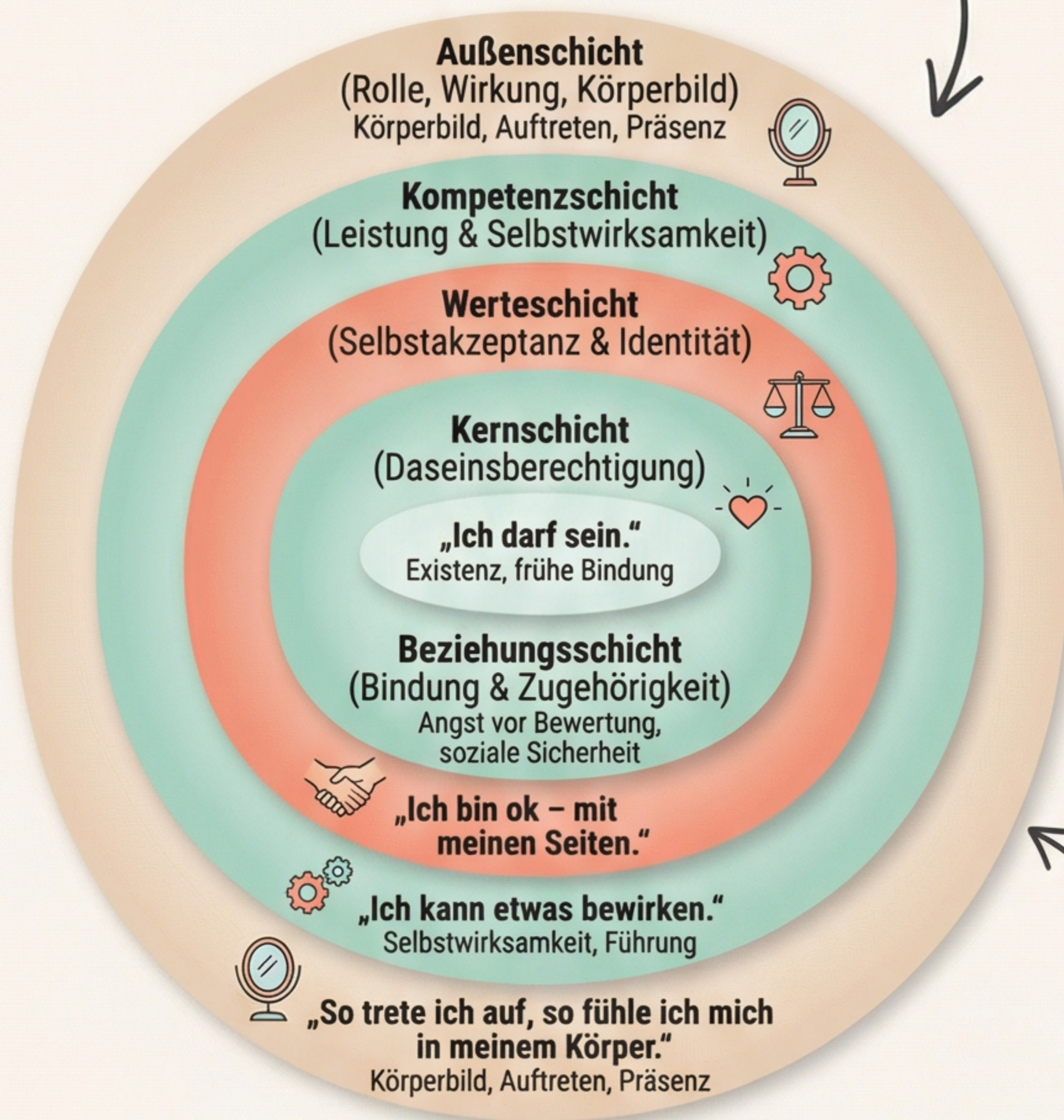


Selbstwertgefühl aufbauen:

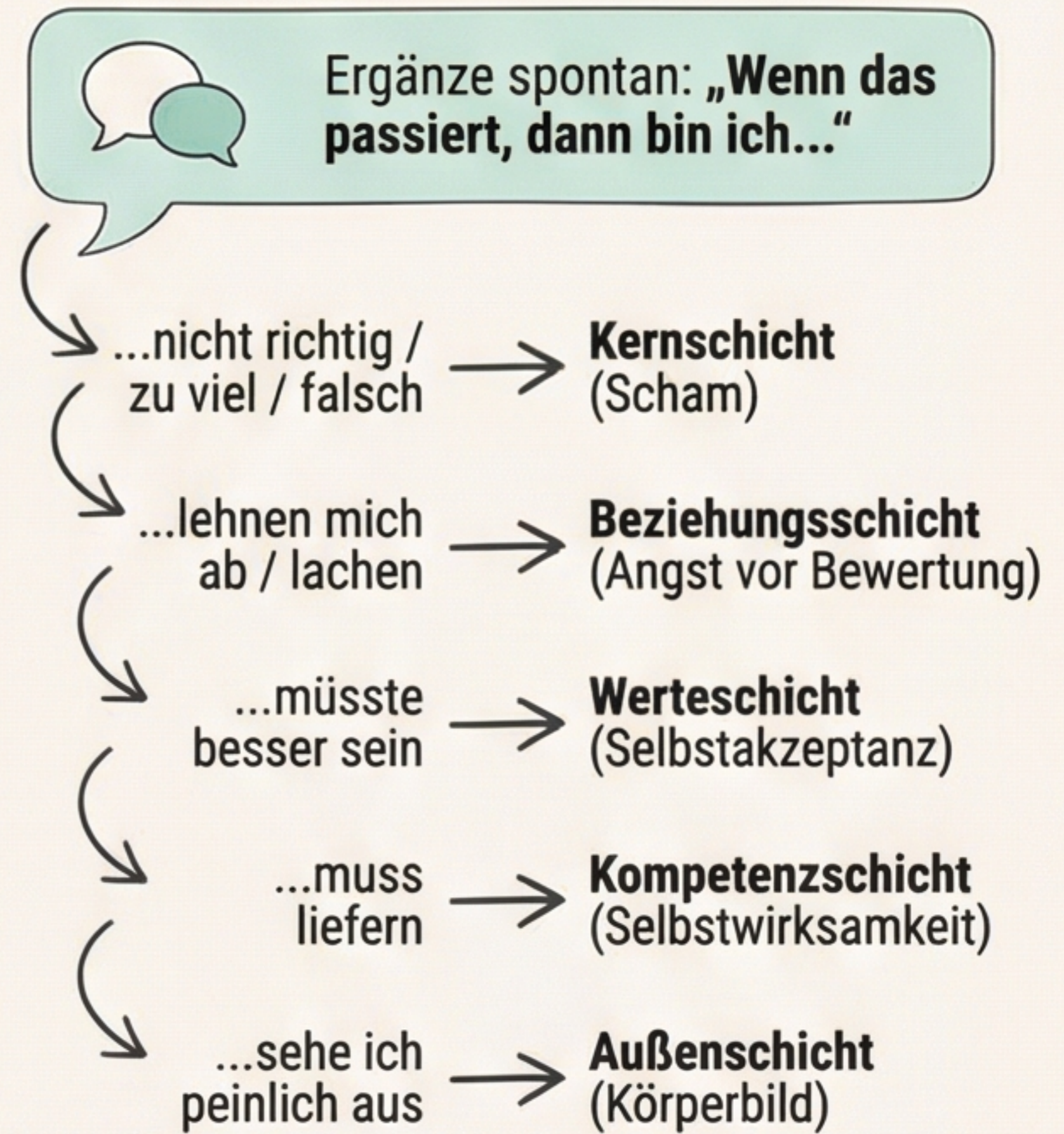
Wie du die richtige „Schicht“ erkennst und gezielt stärkst

Selbstwert ist geschichtet. Erkenne die aktive Schicht und stabilisiere gezielt für Alltagsstabilität und Selbstakzeptanz.

1 | Das Schichtenmodell nach Frauke Niehus (praxisnah übersetzt)

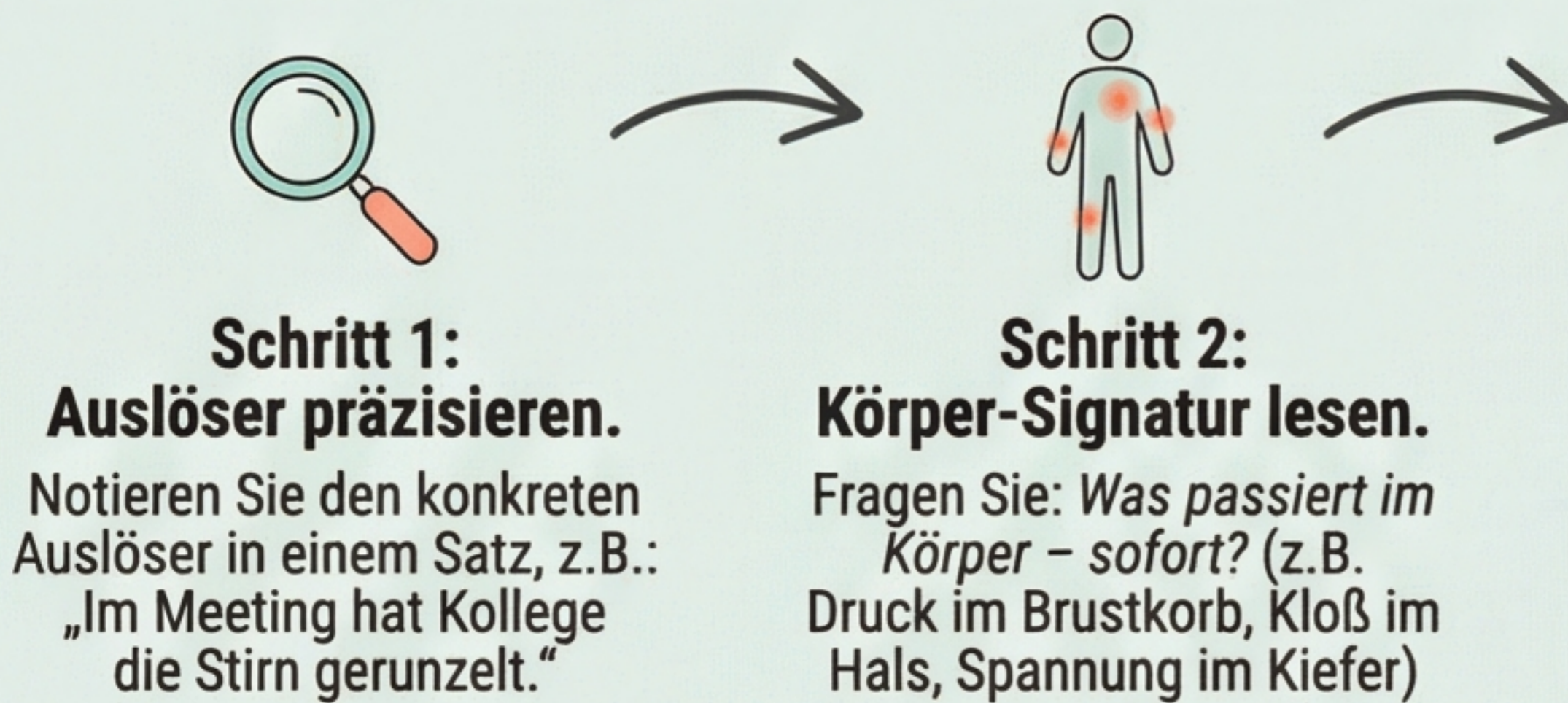


2 | Diagnosekriterium: Der „Satz-Test“



Selbstwert ist ein System aus unterschiedlichen Ebenen – nicht beliebig austauschbar.

3 | Der „Schicht-Kompass“ für den Alltag: Selbstwert gezielt stärken



Schritt 3: Passende Mikro-Intervention wählen. Klein, aber schichtgenau! Beispiele:

- **Kernschicht (Scham):** Selbstmitgefühls-Phrase: „Das ist gerade Scham. Ich darf trotzdem da sein.“
- **Beziehungsschicht (Angst vor Bewertung):** *Realitätscheck:* „Wer ist wirklich gegen mich? Was weiß ich sicher?“
- **Werteschicht (Selbstakzeptanz):** *Sowohl-als-auch-Sätze:* „Ich habe das nicht perfekt gemacht – und ich bin lernfähig.“
- **Kompetenzschicht (Selbstwirksamkeit):** *Nächster kontrollierbarer Schritt:* „Ich formuliere zwei Sätze für die Rückfrage.“
- **Außenschicht (Körperbild):** *Funktion statt Form:* „Was ermöglicht mir mein Körper heute?“

4 | Reflexionsfragen (für Ihren nächsten Schritt)

In welchen Situationen kippt Ihr Selbstwert am schnellsten – und welche **Schicht** könnte dahinterstehen?

Woran merken Sie körperlich, dass **Scham** aktiv ist? Was wäre eine freundliche Antwort an sich selbst?

Was wäre ein **kleiner**, selbstwirksamer Schritt in den nächsten 48 Stunden, der Ihrem Selbstwert gut tut?