



Bausteine des Selbstwertgefühls

| BAUSTEIN (erworbenes Gefühl) | SCHRITTE FÜR DEN, DER DAS SELBSTWERTGEFÜHL AUFBAUT (Funktion des Erwachsenen) |
|---|--|
| <p>SICHERHEIT:</p> <p>Ein Gefühl starken Selbstvertrauens. Dazu gehört, sich wohl und sicher zu fühlen, zu wissen, was erwartet wird, sich von Menschen und von Situationen abhängig machen zu können sowie Regeln und Grenzen zu begreifen.</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Bauen Sie eine vertrauensvolle Beziehung auf.2. Setzen Sie vernünftige Grenzen, und legen Sie Regeln fest, die ständig geltend gemacht werden.3. Stellen Sie eine positive, warmherzige und auf Akzeptanz beruhende Umwelt her. |
| <p>SELBSTWAHRNEHMUNG:</p> <p>Ein Gefühl der Individualität; Aneignung von Wissen über sich selbst, das eine genaue und realistische Selbstbeschreibung bezüglich der Rollen, Attribute und physischen Merkmale einschließt.</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Ermutigen Sie, dass der einzelne Schüler sich genauer beschreibt.2. Schaffen Sie Möglichkeiten, dass der Schüler die Haupteinflüsse auf sein Ich entdecken kann.3. Bilden Sie ein Bewusstsein für einzigartige Qualitäten aus.4. Steigern Sie die Fähigkeit, Gefühle und Einstellungen identifizieren und benennen zu können. |
| <p>ZUGEHÖRIGKEIT:</p> <p>Ein Gefühl der Zugehörigkeit, Akzeptanz oder des In-Beziehung-Stehens, vor allem in Beziehungen, die als wichtig erachtet werden; ein Gefühl, angenommen zu sein, von anderen geschätzt und respektiert zu werden.</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Fördern Sie Aufnahme und Akzeptanz innerhalb der Gruppen.2. Ermöglichen Sie, Interessen, Fähigkeiten und Hintergrund von anderen kennen zu lernen.3. Ermutigen Sie zu gegenseitiger Anerkennung und Unterstützung durch die Schüler selbst. |
| <p>ABSICHT / LEBENSPLAN</p> <p>Ein Gefühl von Sinn und Motivation im Leben; sich selbst dadurch stärken, dass man sich realistische und erreichbare Ziele setzt und bereit ist, Verantwortung für eigene Entscheidungen zu übernehmen.</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Steigern Sie die Fähigkeit der Schüler, Entscheidungen zu treffen, Alternativen zu suchen und Konsequenzen abzusehen.2. Helfen Sie ihnen dabei, derzeitige und zurückliegende fachbezogene sowie verhaltensbezogene Leistungen auszuwerten.3. Lehren Sie, wie man sich erfolgreich Ziele setzt. |
| <p>FÄHIGKEITEN:</p> <p>Ein Gefühl des Erfolgs und des Erreichens von Zielen, die als wichtig oder wertvoll angesehen werden; sich eigener Stärken bewusst sein und Schwächen akzeptieren können.</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Schaffen Sie Gelegenheiten, das Bewusstsein für die eigenen Kompetenzen und Stärken zu verbessern.2. Lehren Sie, wie man Fortschritte aufzeichnen und bewerten kann.3. Geben Sie Rückmeldung darüber, wie man Schwächen akzeptieren und aus Fehlern lernen kann.4. Lehren Sie, wie wichtig es für eigene Leistungen ist, sich selbst zu loben. |

Quelle: Dr. Michele Borba. *Esteem Builders* 1989, (B.L Winch and Associates/Jalmar Press)