

**MICHAEL BOHNE / SABINE EBERSBERGER**



 Carl-Auer

**BEGLEITTEXT FÜR  
THERAPIE, COACHING,  
TRAINING & SCHULE**

# SELBSTWERT.EINFACH.STARK.

## 1. Der Selbstwert des Menschen ist das »psychologische Immunsystem des Bewusstseins«

Es gehört zu den grundlegenden Bedürfnissen des Menschen, bereits in der Kindheit und Jugend hinreichend positive Erfahrungen zu machen, die den eigenen Selbstwert unterstützen und stabilisieren. Tatsächlich erleben aber viele Menschen in ihrer Entwicklung genau das Gegenteil.

Abwertende Kommentare durch Bezugspersonen, mangelnde Wertschätzung und ein hoher Erwartungsdruck von außen verfestigen das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein. Auf diese Weise fangen Menschen schon sehr früh an, Einstellungen, Bewertungen und Lebensweisheiten von anderen zu übernehmen. Diese Einredungen beeinflussen sie darin,

wie sie sich und die Welt wahrnehmen. Die daraus entstehenden Denk- und Verhaltensmuster wirken sich selten förderlich auf den Selbstwert und die Entwicklung hin zu einer selbstbestimmten Lebensführung aus.

Dabei funktioniert unser Selbstwertgefühl wie eine Art »psychologisches Immunsystem des Bewusstseins«: Je stabiler es ist, desto weniger anfällig sind wir für Angriffe von außen. So gesehen gehören die Entwicklung eines gesunden, tragfähigen Selbstwertgefühls und dessen Stärkung zu den wichtigsten Anliegen und Zielen in Therapie und Coaching – gerade auch für junge Menschen.

## 2. Wozu dient »SELBSTWERT.EINFACH.STARK.«?

Das Jugendalter ist von tief greifenden Veränderungen auf psychischer und physischer Ebene geprägt, es ist die Bewährungsprobe für den Selbstwert. In dieser Zeit haben nicht wenige junge Menschen Schwierigkeiten, ihren Alltag zu bewältigen. Die Themen, mit denen Jugendliche und junge Erwachsene konfrontiert sind, zeigen sich in unterschiedlichen Ausprägungen und Lebenssituationen: Stress in der Schule, körperliche Veränderungen, starke Emotionen, Konflikte mit Freunden und der Familie, erste Liebe, Trennung der Eltern, Patchwork-Familie. Nicht selten haben junge Menschen das Gefühl, ausgeschlossen zu sein oder nicht dazuzugehören.

Im jungen Erwachsenenalter kommen weitere Aufgaben hinzu wie die Ablösung von den Eltern, die Berufs- und Studienwahl sowie die Entwicklung der eigenen Identität und die Ausprägung individueller Wertvorstellungen.

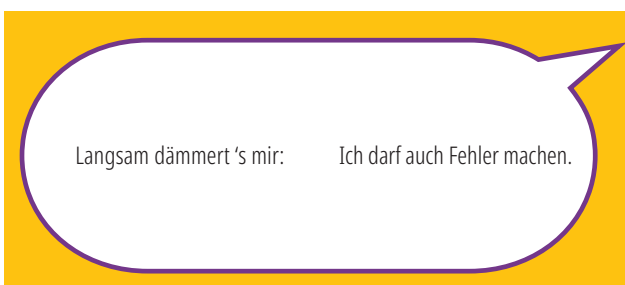
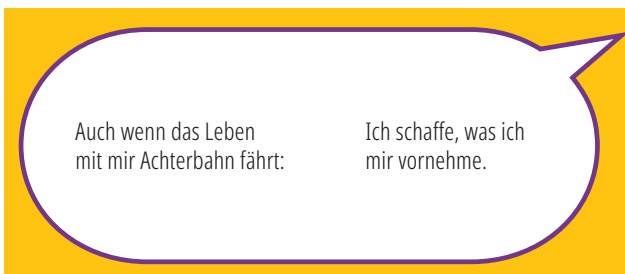
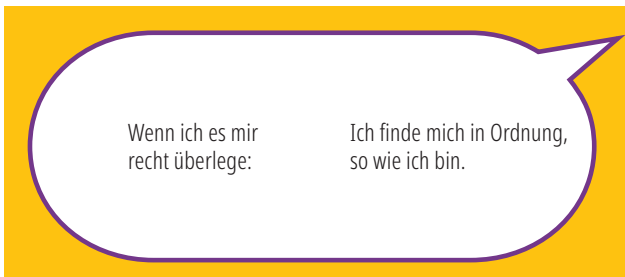
Gerade im Zeitalter von Social Media, Klimawandel, Pandemien mit seinen mannigfaltigen Untiefen dürfte das Selbstwertgefühl mehr denn je eine Schlüsselkompetenz für eine gesunde, kreative und authentische Selbstentwicklung sein. Während also manche junge Menschen gut und stabil durch diesen komplexen Lebensabschnitt kommen, kämpfen andere mit sich und ihrem Wert, ziehen sich womöglich mit ihren Sorgen zurück oder praktizieren destruktive Verhaltensweisen, um vorübergehend Entlastung zu finden.

Bei der Bewältigung der umfassenden Herausforderungen dieses Lebensabschnitts erweist sich »SELBSTWERT.EINFACH.STARK. Der Selbstwert-Generator für junge Menschen« als wertvolles Hilfsmittel in Psychotherapie, Coaching, Training und Schule, also für alle diejenigen, die mit jungen Menschen arbeiten.

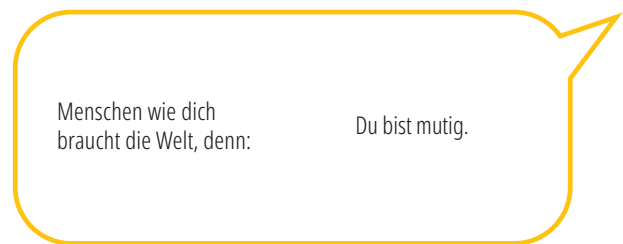
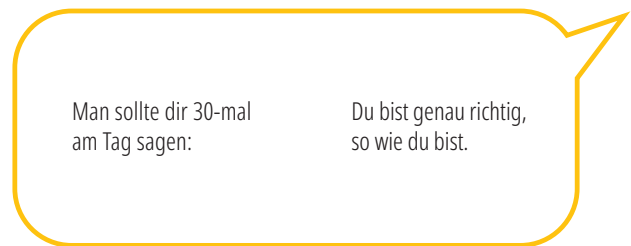
## 3. Wie ist der Selbstwert-Generator für junge Menschen konzipiert?

Ein starkes, gefestigtes Selbstwertgefühl unterstützt junge Menschen in der positiven Entwicklung ihrer Identität (»Ich weiß, wer ich bin«) und in ihrer Selbstannahme (»Ich bin gut, so wie ich bin«). Genau an dieser Stelle setzt »SELBSTWERT.EINFACH.STARK.« an. Mit seinen 4 x 60 Bausteinen ermöglicht der Selbstwert-Generator für junge Menschen, über 7.000 stärkende Sätze für eine Vielzahl unterschiedlicher Lebensthemen zu bilden. Als Besonderheit sind hier sowohl die Vorder- als auch die Rückseiten mit Textteilen beschriftet. Durch Vor- und Zurückblättern sowie Drehen und Wenden können stärkende Sätze aus zwei unterschiedlichen Blickwinkeln erzeugt werden:

- \* Mit den Satzteilen in den violetten Sprechblasen und dem gelben Hintergrund auf den Vorderseiten lassen sich kraftvolle Sätze aus der »ICH«-Perspektive bilden.



- \* Mithilfe der gelben, kantigen Sprechblasen auf den Rückseiten können Sätze aus der »DU«-Perspektive generiert werden.



Beim Einsatz der »DU-Perspektive« nutzt der Selbstwert-Generator für junge Menschen die heilsamen Erfahrungen aus der Arbeit mit dem *Reflecting Team* sowie aus der *Affirmationsforschung*, die gezeigt hat, dass »DU«-Affirmationen neben »ICH«-Botschaften einen zusätzlichen Nutzen haben können. Nicht zuletzt entstehen ja unser Selbstbild und unser Selbstwertgefühl zu großen Teilen durch häufig wiederholte »DU«-Botschaften. Warum sollte man dies nicht therapeutisch und pädagogisch zur Stärkung eines noch nicht voll entwickelten Selbstwertgefühls nutzen?

Unsere langjährige Erfahrung mit dem komplexitätsreduzierten Selbstwerttraining, wie es in der PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie) genutzt wird, zeigt, dass man sich dem doch recht vielschichtigen Thema Selbstwertgefühl gerade bei jungen Menschen gut nähern kann.

## 4. Welche methodischen Überlegungen liegen dem Selbstwert-Generator für junge Menschen zugrunde?

Nicht nur konzeptionell, sondern auch methodisch ist »SELBSTWERT.EINFACH.STARK.« ein Instrument mit abwechslungsreichen Anwendungsmöglichkeiten. So orientieren sich die selbstwertstärkenden Sätze zum einen an den drei *emotionalen Kernbedürfnissen* von Menschen jeden Alters wie (a) Orientierung und Überblick, (b) Beziehungsgestaltung und (c) Autonomie.

Zum anderen zielen die Sätze auf die zu erwerbenden bzw. zu fördernden Fertigkeiten ab, die auch in der Kinder- und Jugendpsychotherapie wegweisend sind, nämlich:

- \* persönliche Fertigkeiten (S. 1-15)
- \* emotionale Fertigkeiten (S. 16-30)
- \* soziale Fertigkeiten (S. 31-45)
- \* motivationale Fertigkeiten (S. 46-60)

Die Fülle an Optionen erlaubt es, große Themen auch in Psychotherapie und Coaching sowie Schule und Training durch eine von Leichtigkeit, Zuversicht und Humor geprägte Haltung spielerisch handhabbar zu machen. Diese Haltung vermittelt jungen Menschen implizit, dass mit und bei ihnen alles in Ordnung ist, dass sich aber im Laufe der Jahre bei ihnen durch bestimmte Begebenheiten und Erlebnisse eben ein paar Selbstwerträuber eingeschlichen haben. Diese dazu zu bringen, wieder auszuweichen, und stattdessen individuellen Selbstwert spendern Einlass zu gewähren, sind hochgradig kreative und für alle Seiten erfüllende Maßnahmen.

## 5. Wie können die Sätze praktische Anwendung in Therapie und Coaching finden?

Drücken Sie Ihren jungen Klient\*innen und Schützlingen »SELBSTWERT.EINFACH.STARK.« einfach mal in die Hand. Schnell und ohne Umweg können Sie gemeinsam therapie- und beratungsrelevante Selbstwertthemen aufdecken. Es ist dann ein Leichtes, darüber miteinander ins Gespräch zu kommen.

Mithilfe der jeweiligen verfügbaren therapeutischen und beraterischen Methoden können die wesentlichen Themen gemeinsam bearbeitet und stärkende Sätze gebildet werden. Bei der Formulierung der Sätze ist es entscheidend, darauf zu achten, dass sie sich stimmig und motivierend anfühlen. Sind starke Sätze gefunden, werden die jungen Menschen ermutigt, sie sich regelmäßig wie ein Mantra oder Werbeclaim zu vergegenwärtigen (mindestens 2x täglich über mehrere Wochen).

Gemeinsam können kreative Lösungen gefunden werden, wie die positiven Sätze fester Bestandteil des Alltags werden. Erprobte Methoden, die helfen, die Sätze zu verinnerlichen, sind:

- \* Laut aussprechen.
- \* Aufschreiben (immer wieder).
- \* Sichtbar machen – auf der Homescreen des Smartphones integrieren, auf einen Haftzettel notieren und diesen an den Kleiderschrank kleben, auf Instagram posten, sich selbst eine Postkarte mit den stärkenden Sätzen schicken, ein T-Shirt bedrucken...
- \* Mit einer Körperhaltung oder einem Gegenstand in Verbindung bringen.
- \* In Kombination mit einem passenden Bild visualisieren.

## 6. Wie lassen sich die Sätze aus der DU-Perspektive in Therapie, Coaching, Schule und im Alltag anwenden?

Es sind Anerkennung und bedingungslose Annahme, vor allem aber auch die verbale Wertschätzung durch wichtige Bezugspersonen, die Kinder und junge Menschen in ihrem Selbstwert stärken. Schenkt also eine Bezugsperson einem jungen Menschen, der gerade damit beschäftigt ist, eine ganze Reihe von Herausforderungen zu meistern, einen stärkenden Satz, dann leistet sie eine grundlegende, wertvolle Unterstützung. Sie traut es dem jungen Menschen explizit zu, seine Herausforderungen selbst zu bewältigen. Hier ist die verbale Wertschätzung wahrscheinlich die bessere Hilfestellung als eine praktische Unterstützung im Sinne von: dem jungen Menschen etwas abnehmen, das er oder sie selbst schaffen kann.

\* So könnten Sie beispielsweise in Therapie und Coaching das Ritual etablieren, dass sich die/der Jugendliche zum Ende jeder Sitzung zu-

nächst selbst einen stärkenden Satz herausucht, den sie/er mitnimmt. Danach wählen Sie einen stärkenden Satz für den jungen Menschen, den Sie ihm mitgeben. So wird deutlich, dass wir mit Worten Geschenke machen können. Dies funktioniert natürlich auch im Kontext von Schule, Ausbildung und Training.

- \* Ermutigen Sie Ihre jugendlichen Klient\*innen, auch für andere Menschen kraftvolle und Zuversicht spendende Sätze zu bilden und somit in Kontakt zu treten – vielleicht sogar mit Eltern und Geschwistern.
- \* Alle, die häufig mit jungen Menschen in Therapie, Coaching, Schule, Ausbildung oder Training zu tun haben können mithilfe von Sätzen aus »SELBSTWERT.EINFACH.STARK.« selbst aufmunternde, stärkende und anerkennende Worte aussprechen.

## 7. Eignet sich der Selbstwert-Generator für junge Menschen auch für Erwachsene?

»SELBSTWERT.EINFACH.STARK.« kann in Psychotherapie und Coaching von Erwachsenen aus teiletherapeutischer Sicht (»Mit welchem Anteil haben wir es hier gerade zu tun?«) und im Sinne einer Versorgung kindlicher »ICH«-Zustände einen wertvollen Beitrag leisten. Nutzen Sie also Ihre therapeutischen

und beraterischen Erfahrungen, und probieren Sie den Selbstwert-Generator für junge Menschen auch mit Ihren erwachsenen Klient\*innen aus. Bewegen Sie sich gemeinsam auf der Lebenslinie vor und zurück – kreativ, spielerisch und humorvoll. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen.

Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen,  
Anregungen und Kommentare mit uns!

Dr. med. Michael Bohne: [post@dr-michael-bohne.de](mailto:post@dr-michael-bohne.de)  
Dr. Sabine Ebersberger: [mail@sabineebersberger.de](mailto:mail@sabineebersberger.de)