Mindmap

Selbstwertgefühl verstehen und stärken

Selbstwertgefühl verstehen und stärken

Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbild: der Unterschied

- Selbstwertgefühl
- Selbstvertrauen
- Selbstbild: wie Sie sich selbst sehen, körperlich

Anzeichen für ein brüchiges Selbstwertgefühl

- Schwierigkeiten, Nein zu sagen
- Übermäßiges Bedürfnis nach Bestätigung
- Unverhältnismäßige Selbstkritik
- Schwierigkeiten, Lob oder Anerkennung anzunehmen

Woher das Selbstwertgefühl kommt

- Das Selbstwertgefühl beginnt früh zu entstehen, durch die Art
- Die gute Nachricht: Gerade weil es sich weiter formt

So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl in der Praxis

- Trennen Sie Ihren Wert von Ihrer Leistung.
- Achten Sie auf die kritische innere Stimme.
- Bauen Sie echte Kompetenz auf.
- Setzen Sie Grenzen.

Häufige Fragen

1. Ist ein hohes Selbstwertgefühl dasselbe wie Arroganz?
2. Kann man beruflich erfolgreich sein und trotzdem ein geringes Selbstwertgefühl haben?
3. Braucht man Therapie, um das Selbstwertgefühl zu stärken?

Zum Merken

Der Unterschied zwischen Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbild, Anzeichen für ein schwaches Selbstwertgefühl und ein praktischer Weg, es zu stärken.

Autor: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br