



Frauke Niehues  
Diplom-Psychologin

**Selbstwert, Selbstwirksamkeit  
und Selbstakzeptanz**



SCHÖN, DASS  
SIE DA SIND



## Herzlich willkommen bei der Selbstwert-Akademie

Der Selbstwert ist von essenzieller Bedeutung für unsere Identität und prägt maßgeblich unsere Lebensgestaltung. Er beeinflusst zum Beispiel unser emotionales Wohlbefinden, wie wir Beziehungen gestalten und wie wir mit Herausforderungen umgehen.



# Einladung zum MethodenSchatz

Über 100 Arbeitsmaterialien, Audios und Filme  
renommierter Therapeut:innen.

Auswahl der Referent:innen:



Gunther Schmidt



Ortwin Meiss



Manfred Prior



Luise Reddemann



Prof. Matthias Berking



Prof. Rainer Sachse



Ben Furman



Dirk Eilert



Sebastian Fitzek



Silvia Zanotta

[www.frauke-niehues.net/methodenschatz.html](http://www.frauke-niehues.net/methodenschatz.html)



Kostenfrei

# 1. SELBSTWERTMODELL

# Selbstwertmodell



## 2. SYSTEM- UND KONTEXTKLÄRUNG

### **Punkt, Punkt, Komma, Strich – fertig ist die Lösungssicht**

In diesem Workshop erläutert, demonstriert und trainiert Manfred Prior das graphisch unterstützte Verstehen komplexer Ausgangssituationen. Er veranschaulicht anhand von drei kurzen Demonstrationen, wie man den Klienten mit Hilfe einfacher Skizzen besser verstehen und dieses präzisere Verständnis sichtlich anhaltend „überbringen“ kann. Mit Hilfe von zwei Teilnehmern und deren Anliegen zeigt Manfred Prior, wie graphisch unterstütztes Verstehen das Lösungspotential bei seit langem bestehenden Problemen freisetzt. Bei der ersten Demonstration geht es um eine Entscheidungsfindung, bei der die berufliche und die private Situation gleichermaßen bedeutsam sind. In der zweiten Demonstration findet der Teilnehmer Wege für den Umgang mit einer belastenden Arbeitssituation, in der er sich „ein bisschen hilflos“ fühlt.



Die konsequente Konzentration auf die praxisnahe Vermittlung ermöglicht es den Teilnehmern am Ende dieses Workshoptages, das neue kommunikative Werkzeug sofort gewinnbringend anzuwenden.

Manfred Prior: „Das graphisch unterstützte Verstehen ist ein genuin ganzheitliches und gehirngerechtes Vorgehen, das meine Arbeit als Therapeut, Berater und Coach auf eine höhere Ebene gehoben hat. Durch die einfachen Skizzen kann man buchstäblich den Überblick behalten, schnell in Kontakt mit zentralen Gefühlen kommen und Lösungsmöglichkeiten sehen.“

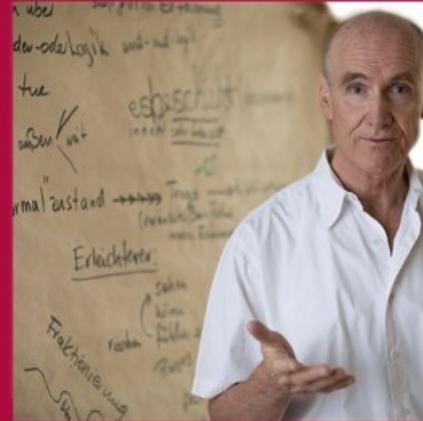
Box mit **3 DVDs** unterteilt in anwählbare Kapitel.  
Produktion: Losse Design Hilden [www.mediavisit.de](http://www.mediavisit.de)



Vertrieb: Prior Productions,  
Frankfurter Str. 19, 65830 Krieffel  
[www.meg-frankfurt.de](http://www.meg-frankfurt.de)



## **Manfred Prior: Punkt, Punkt, Komma, Strich - fertig ist die Lösungssicht**



Manfred Prior: Punkt, Punkt, Komma, Strich – fertig ist die Lösungssicht

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

Eintägiger Workshop mit  
Demonstrationen und  
Übungen



# SYSTEM- / KONTEXTKLÄRUNG

- **Punkt, Punkt, Komma, Strich**
- **Aufstellungen**
- **Impacttechniken:**
  - **Telefonhörer**
  - **Glas**

## 3. Regulationsstrategien

## FC Entwerter gegen FC Selbstwert

- Welche Sätze, Verhaltensweisen sind Sturm, Verteidigung etc. der beiden Mannschaften?
- Wann und wie wird Tor geschossen?
- Welche Fans gibt es, was machen die?
- Wie verhält sich Schiedsrichter?
- Warum ist FC Entwerter so gut?

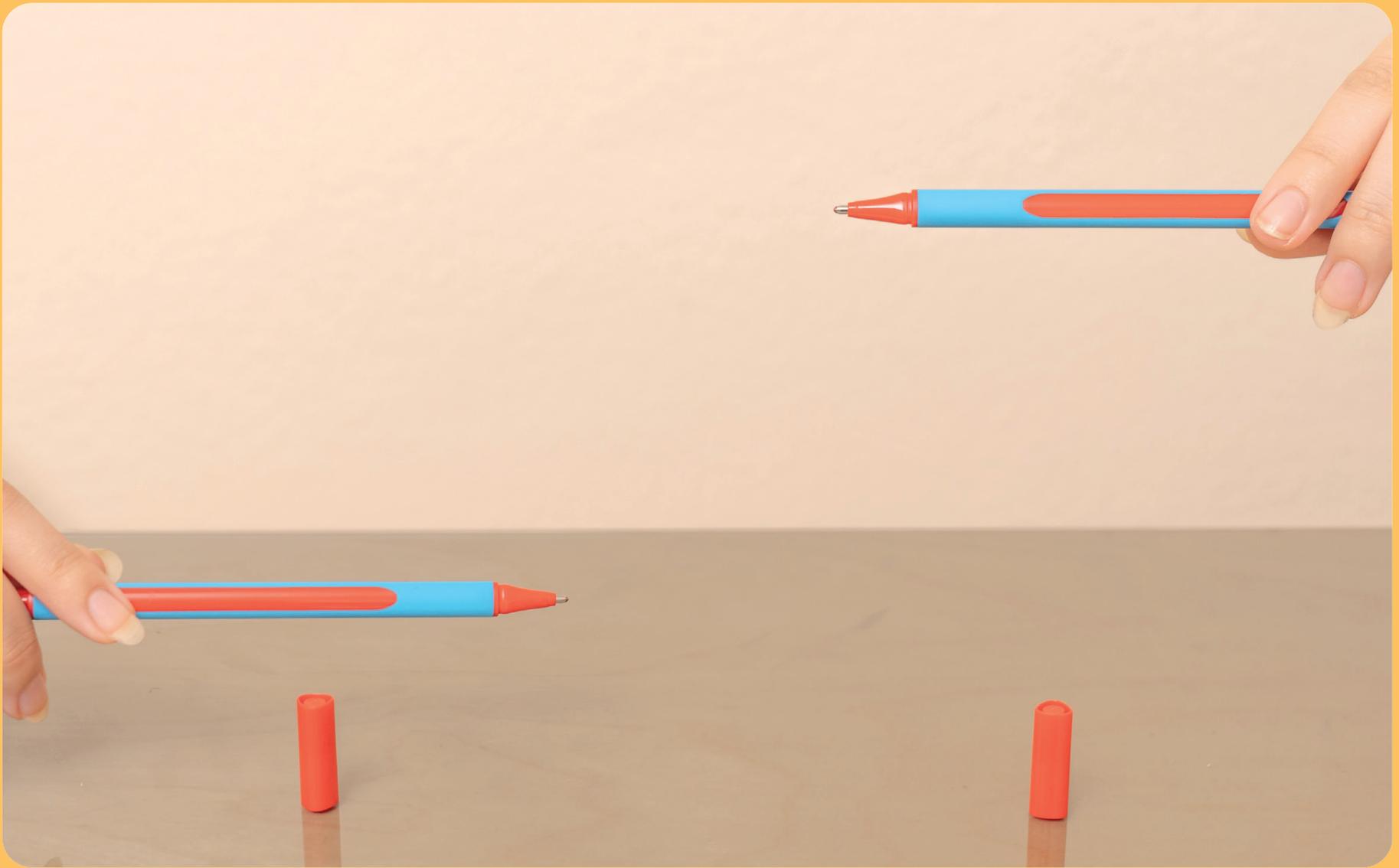
z.B.:

Wieso bekommt er so gute Spieler? Was bietet das Management denen an? Wie trainiert er?

Was macht er, wenn ein Spieler ausfällt?

## FC Entwerter gegen FC Selbstwert

- Wie kann Mannschaft SW gewinnen:
  - Was braucht sie?
  - Wie können die Spieler noch mehr motiviert werden?
  - Muß sie neue Spieler gewinnen? Wenn ja: was kann / muß das Management bieten?
  - Was muß trainiert werden? Wie?
  - Wie können die Fans unterstützen?
  - Wie können Fans mit zum Auswärtsspiel?
  - .....



Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.

## Implikationen / Suggestionen / Reframing / Nicht-Vorschläge / Paradoxe Interventionen / Übertreibungen

- Denken Sie daran, dass Sie der Einzige sind, der sich in einer Gruppe Gedanken darüber macht, was die anderen von ihm denken.

## Implikationen / Suggestionen / Reframing / Nicht-Vorschläge / Paradoxe Interventionen / Übertreibungen

- Beiläufig bei Verabschiedung:
  - Vergessen Sie nicht, sobald diese Tür zu ist / spätestens im Auto....
    - ... wieder nach Argumenten zu suchen, die XY widerlegen
    - ... die Aufmerksamkeit auf´s Negative zu richten
  - Achten Sie darauf, ein bisschen Selbstzweifel zu behalten, damit....

## 4. Fähigkeitenpräsenz

**Unser Werterleben ist**

**nicht unabhängig**

**von Rückmeldungen !**

## Selbstwertkala

- Von 0 – 10: wie wertvoll fühlen Sie sich ?
- Warum nicht weniger ?
  - Hilfreiche Frage, für Menschen, die keine Stärken benennen können / deren Selbstwert sehr gering ist
- Was ist der Unterschied von Wert X und Wert Y ? Wie definieren sich die Werte? (Gedanken, Verhalten etc...)
- Wie kommen von Wert X nach Wert Y?
  - oder: Was wäre für einen halben Wert höher nötig ?
  - je geringer Selbstwert, desto kleinschrittiger vorgehen !

## Fähigkeiten und Stärken erarbeiten:

1. Schöne Erlebnisse
2. Leistungen und Erfolge
3. Welche Fähigkeiten benötigt man für 1 + 2?
4. Schwierigkeiten
5. Welche Fähigkeiten hat man für 4. ausgebildet/benötigt man?
6. Sonstiges

## 5. Selbstwirksamkeit

## Ziele und Wege dorthin bestimmen / Erfolgsenerlebnisse schaffen und realisieren

- Zeitprogression:  
Man stellt sich vor, dass man das Ziel erreicht hat geht dort auf der Zeitlinie rückwärts: Was haben Sie eine Sekunde vorher gemacht? Und davor?



Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.



Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.



Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.



**Kostenfreier Download unter:**

**[www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net) → Methodenschatz**

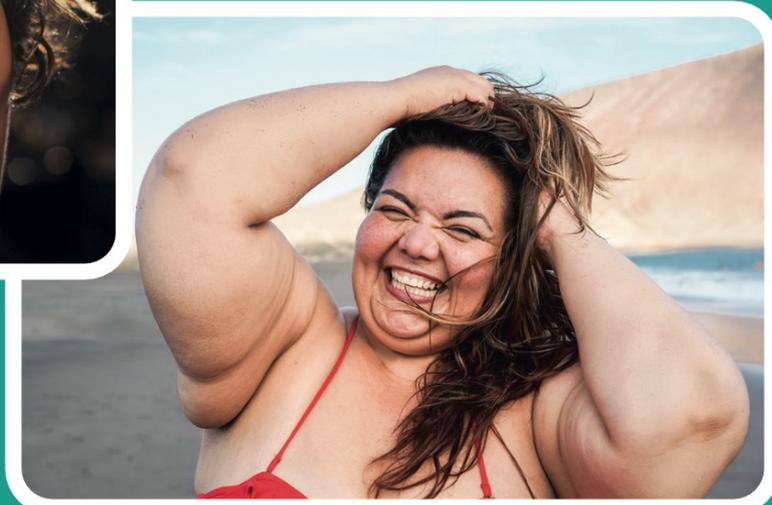
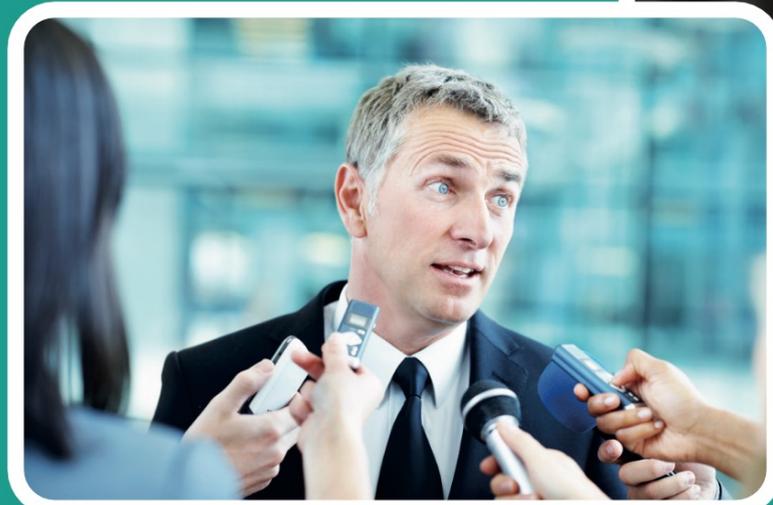
## 6. Selbstakzeptanz

# Übung:

## Ich bin etwas wert, weil.....

## Ich bin etwas wert, weil.....

1. Satz vervollständigen
2. In Zweiergruppen treffen, Sätze vergleichen, einen finden, dem beide zustimmen können
3. Gleiches Vorgehen: Vierergruppen, Achtergruppe...
4. Zum Schluß im Plenum Satz finden, dem alle zustimmen:  
„Weil ich da bin / existiere / ich bin“



- Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.

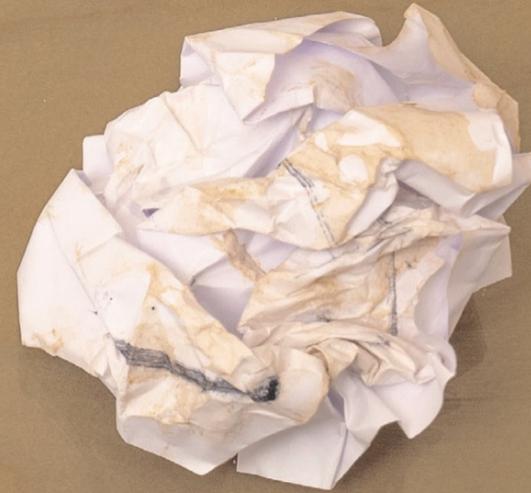
## Menschen nach Ihrem Wert sortieren

1. Bilder von sehr unterschiedlichen Menschen, am besten auch mit offensichtlichen „Defiziten“, evtl. mit Bezug zum Klt., vorlegen
2. Den Klt. bitten, diese dem Wert nach zu sortieren
3. Meistens bemerken die Klt., daß dies nicht geht und jeder Mensch gleich viel wert ist.  
Falls nicht: Kriterien herausarbeiten und Konsequenzen diskutieren

## Impacttechniken

- Geldschein
- Quarzdruse
- Beziehungen: Puzzle → Welches Teil passt nicht?

# 7. Grundgefühl



- Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.

## Methoden:

- Bearbeitungen emotionaler Muster z.B. durch
  - Affektbrücken
  - Überschreibungen/ Reparentisierungen
  - TEK
  - ....
- Evtl. Aufarbeitung von Traumata und traumaähnlichen Erfahrungen
  - z.B. EMDR / EMI / Klopfen

# Grundgefühl



# Verstehen:

## Stimmung und körperliche Verfassung

Reaktionsbereitschaft

## Situation / Auslöser

Was hat das Gefühl ausgelöst?

## Bedürfnisse

Worum geht es?

## Aufmerksamkeit und Interpretation

Worauf achtest Du? Welche Gedanken hast Du?

Erfahrung/  
Muster

Welche Erfahrung / welches emotionale Muster wird aktiviert?

## Körperreaktionen

Körperhaltung / Mimik:

Körperliche Reaktionen:

## Gefühl

## Sekundärgefühle

Welche Gefühle löst das Gefühl aus?

## Vorteile

**Für mich:**

Kurzfristig

Langfristig

**Für andere:**

## Verhaltensimpulse

## Verhalten

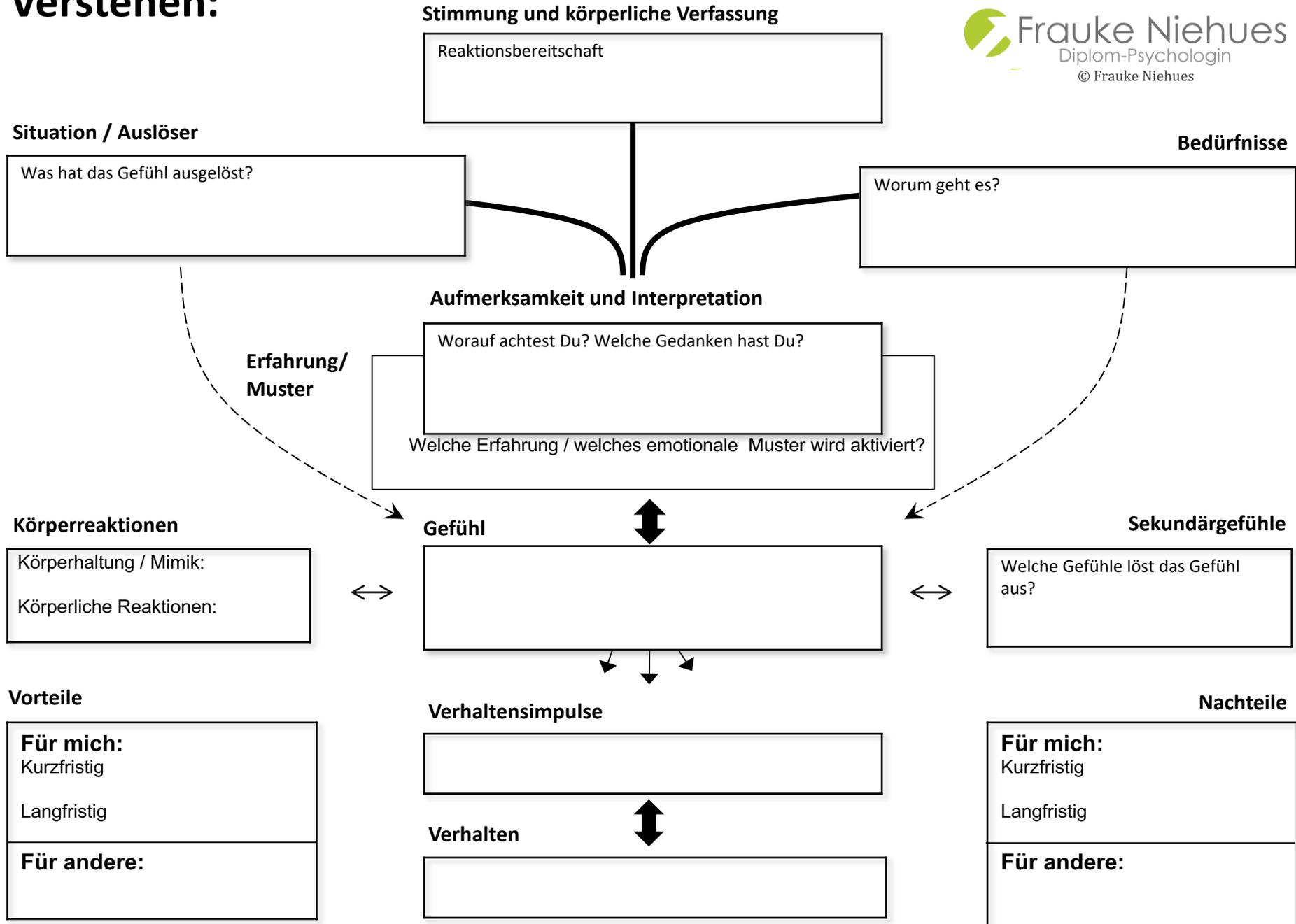
## Nachteile

**Für mich:**

Kurzfristig

Langfristig

**Für andere:**





Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.



**Kostenfreier Download unter:  
[www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net) →  
**Methodenschatz****

Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.



Copyright © 2022 Marzi Steiner für die Junfermann - All rights reserved.

Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.

# Verändern:

## Stimmung und körperliche Verfassung

Hilfreiche Stimmung / Verfassung:  
Aktivieren durch:

## Situation / Auslöser

Wie kannst Du die Situation hilfreich verändern?

## Bedürfnisse

Angemessene und hilfreiche Bedürfnisse

## Aufmerksamkeit und Interpretation

Hilfreiche Aufmerksamkeitslenkung und Gedanken

Übertragbarkeit prüfen, hilfreiche Muster / Erfahrungen aktivieren

**Erfahrung/  
Muster**

## Körperreaktionen

Hilfreiche Körperhaltung / Mimik:  
Körperreaktion beeinflussen durch:



## Zielgefühl



## Sekundärgefühle

Unterstützende Gefühle:  
Aktivieren durch:



## Vorteile

**Für mich:**  
Kurzfristig  
Langfristig

**Für andere:**

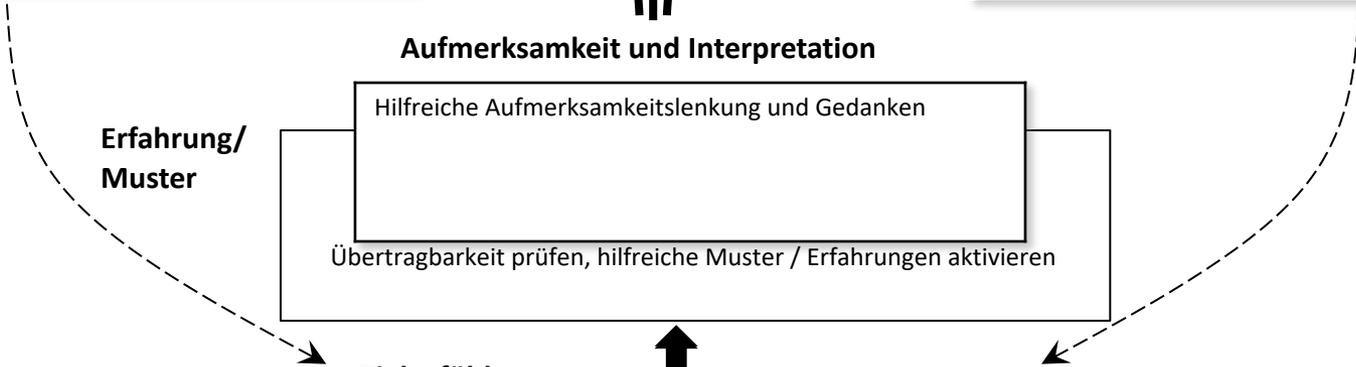
## Verhalten



## Nachteile

**Für mich:**  
Kurzfristig  
Langfristig

**Für andere:**



# Impacttechniken

## Kompetenz!Box Therapie und Beratung



### Inhalt:

- 105 Impacttechniken
- 122 Karten
- 25 Filme
- 14 Handouts
- 3 Audiodateien
- Sortiersystem und QR Code

### Bestellbar über:



oder:

[www.t1p.de/impacttechniken](http://www.t1p.de/impacttechniken)

Neu



SCHÖN, DASS  
SIE DA SIND



**Ausbildung zum zertifizierten  
Selbstwerttrainer**

**über:  
[www.selbstwert-akademie.net](http://www.selbstwert-akademie.net)**





# Einladung zum MethodenSchatz

Über 100 Arbeitsmaterialien, Audios und Filme  
renommierter Therapeut:innen.

Auswahl der Referent:innen:



Gunther Schmidt



Ortwin Meiss



Manfred Prior



Luise Reddemann



Prof. Matthias Berking



Prof. Rainer Sachse



Ben Furman



Dirk Eilert



Sebastian Fitzek



Silvia Zanotta

[www.frauke-niehues.net/methodenschatz.html](http://www.frauke-niehues.net/methodenschatz.html)



Kostenfrei

# Fragen?



**Frauke Niehues**  
**Steinkaute 17**  
**35396 Giessen**

**[www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)**



**Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit  
und noch einen  
schönen Tag!**

