

Die 7 Punkte des Selbstwertgefühls

Die folgende Übung ist einem Buch entnommen, das schon 1995 im Verlag der AG-SPAK unter dem Titel "Gruppenarbeit mit mißhandelten Frauen. Ein Handbuch" herausgekommen ist. Susana Pentzik, eine argentinische Psychologin, hat es unter Mitarbeit von Marcela Sosa Acosta geschrieben, Kathrin Taube hat es ins Deutsche übersetzt. Sehr zu empfehlen!

Die sieben Punkte des Selbstwertgefühls

Nach einer Idee von Angeles Arrien (1988)

Ziel:

Die Teilnehmerinnen sollen ihr Selbstwertgefühl-Niveau im Hinblick auf einige spezifische Punkte einschätzen, die als Grundlage für einen Beginn ihrer Arbeit am Selbstwertgefühl dienen.

Material:

Bleistift und Papier

Die sieben Punkte des Selbstwertgefühls:

Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und nein zu sagen. Im Alltag heißt das: "Bis hierher und nicht weiter".

Das Vertrauen in sich selbst.

Die Fähigkeit, gleichermaßen geben und annehmen zu können.

Die eigene Wahrheit verteidigen und die eigene Integrität erhalten können.

Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle auszudrücken- und zwar rechtzeitig, inhaltlich angemessen und in adäquater Form.

Respekt sich selbst gegenüber empfinden.

Den eigenen Körper akzeptieren.

Vorgehen:

Die Teilnehmerinnen schätzen sich selbst in einer Skala von 0 bis 10 ein in bezug auf die sieben Punkte des Selbstwertgefühls und notieren dies auf einem Zettel.

Wenn es nötig ist, werden die Punkte vor der Auswertung erklärt. Zum Beispiel bezieht sich der Punkt drei sowohl auf geben als auch auf annehmen können. Wenn eine Frau 10 in der Fähigkeit zu geben und 0 in der Fähigkeit anzunehmen hat, dann hatte sie in der Endauswertung dieses Punktes die Bewertung 5. Die Auswertung ist nichts

weiter als eine willkürliche Zahl, die ungefähr den Stand der Teilnehmerin zum Zeitpunkt der Übung bezeichnet.

Jede Teilnehmerin wählt sich eine Partnerin, mit der sie sich austauscht und bespricht, weshalb sie jedem Punkt die entsprechende Qualifizierung gab.

Die Übung wird mit der ganzen Gruppe besprochen.

Schlüsselfragen zur Auswertung der Übung:

Welcher Punkt hat die niedrigste Bewertung erhalten und welcher die höchste?

Wie äußern sich die Bewertungspunkte der sieben Kriterien in meinem Verhalten und meinen Empfindungen im Alltagsleben?

Woher kommt mein Mangel an Selbstwertgefühl in den Punkten, die die niedrigste Bewertung erhielten?

Wie wäre meine Selbsteinschätzung zu anderen Zeitpunkten oder Lebensabschnitten ausgefallen?

Wie könnte ich die in meinem Selbstwertgefühl am wenigsten entwickelten Fähigkeiten stärken?

Welche Übereinstimmungen bzw. Unterschiede habe ich zwischen meiner eigenen Selbsteinschätzung und der meiner Partnerin gefunden?

Welche Gefühle hat die Bewertung meines Selbstwertgefühls in mir geweckt?