

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT



MODUL SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTWERT

Ziele

- Die SchülerInnen verstehen, was Selbstbewusstsein bedeutet.
- Die SchülerInnen erkennen, dass es die psychische Gesundheit fördert, wenn sie ihre Stärken kennen.
- Die SchülerInnen können beurteilen, weshalb gesundes Selbstbewusstsein wichtig ist.
- Die SchülerInnen erkennen, wie sie ihr Selbstbewusstsein stärken können.
- Die SchülerInnen können ihre Gefühle bewusst erleben, benennen und regulieren.
- Die SchülerInnen bestimmen ihre Stärken und wissen, wie sie diese einsetzen können.
- Die SchülerInnen erkennen ihre Schwächen und wissen, wie sie mit ihnen umgehen können.
- Die SchülerInnen lernen sich besser kennen und vertrauen ihren Fähigkeiten.



Wissen für PädagogInnen

Unser Selbstwert hängt davon ab, wie wir uns selbst in positiver oder negativer Weise bewerten. Wir haben einen guten Selbstwert oder ein gutes Selbstbild, wenn wir uns grundsätzlich positiv bewerten und selbst akzeptieren. Der Begriff Selbstvertrauen beschreibt, wie sehr wir unseren eigenen Fähigkeiten vertrauen und sie umsetzen können. Selbstbewusstsein meint die Fähigkeit, eigene Kompetenzen und Ressourcen zu erkennen (Jünnemann, 2016).

Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, ein hohes Selbstwertgefühl sowie ein positives Selbstkonzept stellen wichtige Resilienzfaktoren dar. Sie ermöglichen es uns, positiv mit schwierigen Situationen umzugehen und sie zu meistern (Wustmann, 2005). Wie wir eine problematische Situation bewerten, spielt eine Schlüsselrolle. Nehmen wir uns als unzureichend und wenig kompetent wahr, mindert das unser Selbstbewusstsein. Schätzen wir die Situation als überwindbar und uns als kompetent ein, stärkt dies unser Selbstvertrauen. Wir lernen, unseren Fähigkeiten zu vertrauen. Voraussetzung ist, dass wir unsere Stärken und Schwächen kennen und dass wir wohlwollend uns selbst gegenüber sind.

Um uns unserer Stärken und Schwächen bewusst zu werden, müssen wir reflektieren, wie wir handeln und was wir fühlen. Automatisierte negative Gedanken wie „das schaffe ich nie“ oder „ich bin zu blöd dafür“ können wir überwinden, indem wir positive Gedanken entgegensetzen. Dieser Prozess ist langwierig und benötigt Geduld.

Sich selbst und den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, ist Voraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung (Frey, 2016). Menschen mit gutem Selbstwertgefühl mögen sich selbst, sind sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst und akzeptieren sie. Sie erkennen und verstehen ihre Gefühle und Bedürfnisse und wissen, was sie wollen und brauchen. Negative oder schwierige Gefühle sind in Ordnung. Sie zeigen uns, dass etwas nicht stimmt und wir etwas ändern sollten (www.feel-ok.at).

Jeder Mensch ist einzigartig, niemand ist perfekt. Es ist ok, Hilfe zu benötigen. Unsere Stärken bilden die Grundlage unseres psychischen Wohlbefindens. Kennen wir unsere Stärken, unterstützen sie uns, unsere Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu leben. Wer sich darauf konzentriert, seine Stärken weiterzuentwickeln anstatt seine Schwächen auszubügeln, kann sich besser selbst verwirklichen und aufblühen (Seligman, 2012).

Quellen

Frey, D. (2016). Psychologie der Werte. Heidelberg, Deutschland: Springer-Verlag.

Jünemann, A. K. (2016). Selbstwert und Selbstvertrauen. Psychologie der Werte. Berlin: Springer Verlag.

Seligman, M. (2012). Flourish – Wie Menschen aufblühen: die positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel-Verlag.

Styria vitalis. (o. J.) Selbstvertrauen im Überblick. Download vom 18. September 2019, von http://feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/selbstvertrauen/selbstvertrauen.cfm

Wustmann, C. (2005). Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. Zeitschrift für Pädagogik. 51/2, S. 192–206.

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Freundin hat ein Date mit einem Jungen, der ihr schon lange gefällt. Eine Stunde vor dem Treffen ruft sie dich an. Sie überlegt, das Treffen abzusagen. Sie findet sich nicht so schön wie andere Mädchen. Sie fühlt sich nicht selbstsicher und lustig genug, sondern schüchtern. Sie hat Angst, nicht zu wissen, worüber sie reden soll und dass sie etwas Peinliches sagt oder macht. Du findest sie lebhaft, humorvoll und freundlich. Wie kannst du sie unterstützen, mit ihren Unsicherheiten umzugehen?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund gehört zu den Besten der Fußballmannschaft. Sein Trainer will ihn zum Kapitän der Gruppe machen. Dein Freund traut sich die Aufgabe nicht zu, zweifelt an sich und fühlt sich unsicher. Er glaubt, dass der Trainer ihn nur zufällig gefragt hat. Er selbst findet nicht, dass er gut Fußball spielt. Er redet sich ein, nicht gut genug zu sein, um Kapitän zu werden. Er denkt, er würde versagen und das Team runterziehen. Beim letzten Spiel hat er ein Tor vergeigt und so ein Fehler passiert doch nur einem schlechten Spieler! Du bist anderer Meinung. Fehler passieren und sind in Ordnung. Wie kannst du ihn unterstützen, mit seinen Zweifeln umzugehen?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Warum ist Selbstvertrauen wichtig? Was stärkt dein Selbstvertrauen, was hemmt es?
- Menschen nehmen sich selbst anders wahr, als andere das tun. Was beeinflusst das Selbstbild und das Fremdbild? Warum unterscheiden sie sich oft?
- Ist es grundsätzlich negativ, sich mit anderen zu vergleichen und an den eigenen Fähigkeiten zu zweifeln?
- Warum ist es wichtig, das eigene Verhalten zu reflektieren?
- Warum ist es wichtig, seine Schwächen zu kennen und zu akzeptieren?
- Welche negativen, selbstabwertenden Gedanken kennst du? Wie kannst du mit ihnen umgehen?
- In welchen Situationen wärst du gern selbstbewusster? Wie kannst du dein Selbstbewusstsein stärken?
- Jede Person hat hin und wieder negative Gedanken oder erlebt Misserfolge. Mit welchen Stärken und Erfolgen kannst du deine Schwächen und Misserfolge ausgleichen?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübung

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Jede/r SchülerIn malt eine Blume mit vielen Blütenblättern auf ein Blatt. In jedes Blütenblatt trägt sie oder er eine persönliche Stärke ein. Folgende Fragen unterstützen, die eigenen Stärken zu finden:

- Was kann ich gut? (Nicht: Worin bin ich die oder der Beste?)
- Welche positiven Eigenschaften zeichnen mich aus?
- Was mögen andere an mir?
- Fallen den SchülerInnen keine Stärken mehr ein, können sie MitschülerInnen oder PädagogInnen fragen.

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die PädagogInnen zeigen Fotos von fremden Personen, die nicht aus Film und Fernsehen bekannt sind. Bei der Auswahl der Fotos sollten sie auf Vielfalt achten. Die abgebildeten Personen sollen in etwa das gleiche Alter wie die SchülerInnen haben.

Die SchülerInnen geben den Personen auf den Fotos bezüglich ihres Aussehens Feedback, und betonen dabei die Vorzüge. Voraussetzung ist, dass sie vorsichtig und wertschätzend sprechen. Die Klasse achtet darauf, dass alle diese Regeln einhalten.

In der Reflexion gehen die PädagogInnen mit den SchülerInnen darauf ein, wie wir dieselbe Person unterschiedlich wahrnehmen.

Wenn das gut geklappt hat, finden sich die SchülerInnen paarweise zusammen. Jede/r soll ein Gegenüber haben, mit dem sie oder er sich wohlfühlt. Dieser Teil bleibt freiwillig. Jeder, der sich nicht wohlfühlt, kann aus der Übung aussteigen. Die SchülerInnen geben ihrem Gegenüber vorsichtig und einfühlsam Feedback, welche Vorzüge sie in ihrem oder seinem Äußeren sehen. Die Reflexion erfolgt innerhalb des jeweiligen Paares.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Übungen und Test zu Selbstbewusstsein

www.selbstbewusstsein-staerken.net/uebungen

Übungen und Tricks, um das Selbstwertgefühl zu stärken

www.lernen.net/artikel/selbstwertgefuehl-staerken-6-uebungen-und-6-tricks-2273

Selbstbewusstsein stärken: Übungen für die Schule

www.schule-im-aufbruch.at/wp-content/uploads/St%C3%A4rken-Schatz-Suche.docx