

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1. Erfolgsfaktor Selbstwirksamkeit	13
1.1 Das Selbstwirksamkeitskonzept nach Albert Bandura	13
1.2 Unterschiede im Selbstwirksamkeitserleben der Klient:innen	19
1.3 Ist Selbstwirksamkeit Einstellungssache?	29
1.4 Unser Coachingmodell zur Stärkung der Selbstwirksamkeit	34
2. Selbstreflexion – ein Tool für das persönliche Wachstum deiner Klient:innen	37
2.1 Modelle zur Anwendung.....	39
2.1.1 Das Johari-Fenster.....	39
2.1.2 Kolbs Erfahrungslernzyklus	40
2.1.3 Das Terry-Borton-Modell	42
2.2 Achtsamkeit – der Weg in die Tiefe.....	46
2.3 Automatismen: Wenn’s einfach immer wieder passiert	50
2.4 Alles eine Frage des Mindsets!?!	53
2.4.1 Kognitive Defusion	54
2.4.2 Trennung von Person und Verhalten	55
3. Selbstwert – die gefühlsmäßige Wahrnehmung der eigenen Person	57
3.1 Schädliche Grundannahmen über sich selbst – und die Folgen	57
3.2 Bedeutung des Selbstwerts für die Selbstwirksamkeit	60
3.3 Entstehung und Entwicklung des Selbstwerts	62
3.3.1 Keine Äpfel mit Birnen vergleichen – die Theorie der sozialen Vergleiche	63
3.3.2 Erfolge und Misserfolge „richtig“ bewerten – die Attributionstheorie.....	64
3.3.3 Säulen des Selbstwerts	68
3.3.4 Systemisch betrachtet: Umfeld und Selbstwert.....	79
3.4 In Abhängigkeit von ... Wenn der Selbstwert von außen bestimmt wird.....	84
3.4.1 Sein – Tun – Haben	84
3.4.2 Bestätigung und Selbstwert.....	88
3.4.3 Wertvorstellungen und Selbstwert.....	89

4.	Selbstbild – Kognitionen und Gefühle gegenüber der eigenen Person	93
4.1	Selbstbild – Fremdbild – Wunschbild	94
4.2	Dem Selbstbild der Klient:innen auf die Spur kommen.....	99
4.2.1	Dimensionen / Bereiche des Selbstbildes.....	102
4.2.2	Die Dynamik der inneren Antreiber	106
4.3	Glaubenssätze und ihr Einfluss auf das Selbstbild	108
4.3.1	Fixed Mindset versus Growth Mindset.....	112
4.3.2	Situative Betrachtung des Selbstbildes	117
4.4	Biografie-Arbeit	118
5.	Selbstvertrauen – der Glaube an die eigenen Fähigkeiten.....	121
5.1	Die Basis für Selbstvertrauen: Selbstbewusstsein.....	121
5.2	Selbstvertrauen versus Angst?	126
5.2.1	Von der Angst zum Mut.....	130
5.2.2	Mehr Selbstvertrauen durch die richtige Körpersprache	133
5.3	Selbstvertrauen versus Scham?	138
5.4	Raus aus der Opferrolle!	143
6.	Selbstmitgefühl – der liebevolle Umgang mit sich selbst	153
6.1	Selbstmitgefühl in Theorie und Praxis.....	153
6.2	In Resonanz gehen, ohne zu verschmelzen	156
6.2.1	Mitgefühl versus Mitleid	156
6.2.2	Mitgefühl und Empathie	158
6.3	Zugang finden zum Selbstmitgefühl	159
6.4	Selbstmitgefühl in Stresszeiten.....	165
6.4.1	Was sagt die Neurowissenschaft dazu?	165
6.4.2	Prägende Erfahrungen und ihre Auswirkung auf das Selbstmitgefühl....	168
6.5	Achtsamkeit als Grundlage des Selbstmitgefühls	172
6.6	Allgemeine Interventionen zur Stärkung des Selbstmitgefühls.....	173
7.	Selbstfürsorge – sich um das eigene Wohlbefinden kümmern.....	179
7.1	Ursachen für fehlende oder mangelnde Selbstfürsorge.....	181
7.1.1	„Ich habe keine Zeit!“	182
7.1.2	„So wichtig bin ich doch gar nicht ...“	185
7.1.3	„Wenn ich mich um mich selbst kümmere, bin ich egoistisch.“	186
7.1.4	„Das kann ich doch nicht machen, was denken die anderen über mich?!“	187
7.1.5	„Ich weiß gar nicht, was mir guttut.“	189

7.2	Allgemeine Interventionen zur Stärkung der Selbstfürsorge	193
7.2.1	Energiehaushalt: weniger Energieräuber und mehr Energielieferanten ...	193
7.2.2	Wie Klient:innen Selbstfürsorge im eigenen Leben kultivieren können	197
	Ein Wort zum Schluss	207
	Danke	209
	Literatur	211
	Index	217