



Selbstbehauptung

Was dich heute erwartet:

#Theorie

- Was ist Selbstbewusstsein? Was ist Selbstvertrauen?
- Was ist Selbstpflege? ... Selbstwert?
- Selbstbewusstes Auftreten
- Gefährliche Situationen erkennen / Deeskalation & Gewaltprävention

#Praxis

- Körpergefühl & Sicherheitsgefühl
- Rollenspiele anhand von Beispielen zum „Üben“ zukünftiger Situationen
- Mental Stark & Selbstbewusst

Die W-Fragen im Notfall:

1. **WO?**
2. **WER?**
3. **WAS?**
4. **WIEVIELE?**
5. **warten...**

Die W-Fragen für deine Reise zu mehr Selbstbewusstsein:

1. WO stehe ich? → Ausgangssituation

.....

.....

.....

2. WER bin ich? → meine Stärken, Schwächen, mein Problem

.....

.....

.....

3. WAS ist passiert um dieses Problem hervorzurufen?

.....

.....

.....

4. WIE löse ich das Problem / WIEVIELE Dinge/Menschen sind involviert?

.....

.....

.....



Selbstbewusstsein:

Ich stimme zu
 Ich sehe das anders!

Bewusst sein über sich selbst, die eigene Identität, Stärken, Schwächen, Werte, Überzeugungen und Ziele. Sich selbst kennen und verstehen.

Ein starkes Selbstbewusstsein ermöglicht es dir, dich deiner Fähigkeiten und Grenzen bewusst zu sein und authentisch zu handeln.

Selbstvertrauen:

Ich stimme zu
 Ich sehe das anders!

Das Vertrauen in deine eigene Urteilsfähigkeit und Entscheidungsfindung.

Die Fähigkeit, Aufgaben zu bewältigen und Ziele zu erreichen. Das Gefühl, in der Lage zu sein, durch eigene Anstrengungen und Handlungen positive Ergebnisse zu erzielen. Mit hohem Selbstvertrauen bist du eher motiviert, dich Herausforderungen zu stellen und dich nicht von Rückschlägen entmutigen zu lassen. Selbstvertrauen gibt Selbstsicherheit und Kontrolle über das eigene Leben.

Selbstpflege:

Ich stimme zu
 Ich sehe das anders!

Bewusste Handlungen und Gewohnheiten, um dein körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden zu fördern. Für dich selbst sorgen und dich selbst schützen, um ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen. Persönliche Bedürfnisse wie ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und soziale Interaktion sind wichtiger Bestandteil der Selbstpflege.

Selbstwert:

Ich stimme zu
 Ich sehe das anders!

Das Gefühl der Wertschätzung und des Wertes, den man sich selbst zugesteht. Das innere Gefühl, dass man Respekt, Liebe, Wertschätzung verdient, ganz unabhängig von Leistung, Erfolg oder Anerkennung von anderen. Ein gesundes Selbstwertgefühl gibt dir ein stabiles Fundament für ein positives Selbstkonzept und ein gutes Selbstverständnis.

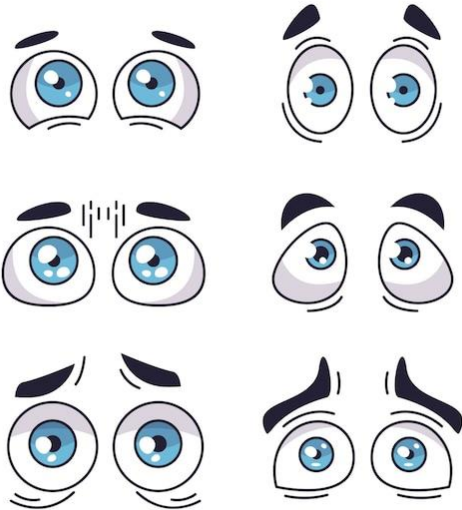
Meine Gedanken dazu:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

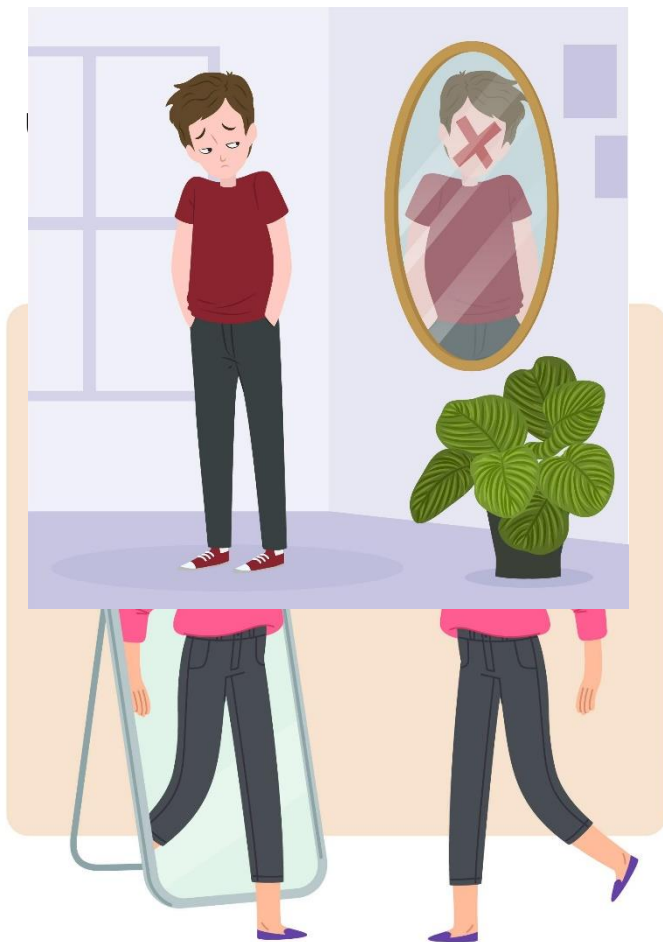


Selbstbewusstes Auftreten

Wie sieht ein selbstbewusster Mensch aus?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Gefährliche Situationen

Wie erkennst du sie und wie kommst du da wieder raus?

Beispiel 1:

.....
.....
.....
.....
.....

Lösung:

.....
.....
.....
.....
.....

Beispiel 2:

.....
.....
.....
.....
.....

Lösung:

.....
.....
.....
.....
.....

Beispiel 3:

.....
.....
.....
.....
.....

Lösung:

.....
.....
.....
.....
.....



Tägliche Übungsroutine

DAS tue ich JEDEN TAG

..um selbstbewusster zu werden

1. Ich arbeite an diesen Stärken

.....

2. Ich akzeptiere diese Schwächen und arbeite daran

.....

3. Diese Werte, Überzeugungen und Ziele rufe ich mir täglich in Erinnerung

.....

um mein Selbstvertrauen zu stärken

1. Diese Anstrengungen und Handlungen führen zu positiven Ergebnissen:

.....

2. Ich vertraue auf diese Fähigkeiten von mir:

.....

3. Damit motiviere ich mich, meine Aufgaben zu erledigen:

.....

um mich an meinen Selbstwert zu erinnern:

.....

Ich habe Respekt, Liebe, & Wertschätzung verdient weil:

.....

DAS tue ich bei (drohender) Gefahr

.....
.....
.....
.....