

Dipl. psych. Gaby Womann

Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Block 2: Selbstvertrauen

Inhalt

- Einführung
- Bedingungen für die Entwicklung gesunden Selbstvertrauens
- Möglichkeiten zur Steigerung des eigenen Selbstvertrauens

Definition Selbstvertrauen

- Unter Selbstvertrauen oder Selbstwert versteht man den **Eindruck den jemand von sich selbst hat.**
- Entwicklung im Laufe der Kindheit
- Vergleich der vermeintlichen Fähigkeiten und Anforderungen
- Über- und Unterschätzen = inadäquates Selbstvertrauen



Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann



Nach der Ego-Therapie konnte Gernots Selbstvertrauen keine Grenzen mehr...

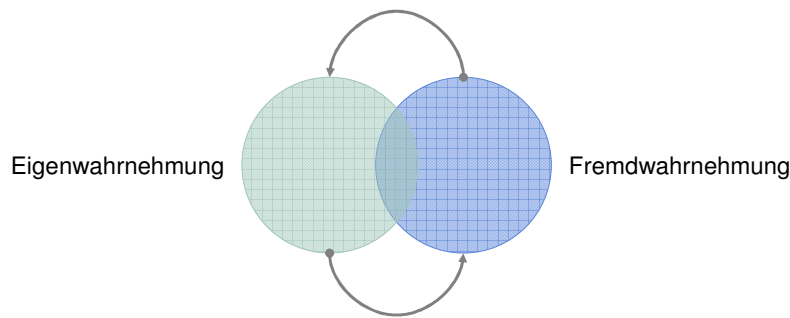
Selbstsicheres Verhalten

- Gefühle ausdrücken können
 - Verbal
 - Durch Mimik
- Widersprechen können
- Häufige Verwendung des Pronomens „ich“
- Respektierung der Rechte anderer

Auswirkungen geringen Selbstvertrauens

- Außerordentliche Empfindsamkeit für mögliche soziale Zurückweisungen, Erniedrigungen, Beschämungen
- Schwierigkeiten, sich auf Beziehungen einzulassen
- Angst in sozialen Situationen
- Überzeugung anderen unterlegen und inkompetent zu sein
- Übertreibung von Risiken und Gefahren

Wissen über die eigene Person



Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Übung 1: Liste positiver Eigenschaften

- Finden Sie sich paarweise zusammen
- Erstellen Sie eine Liste von 5 Eigenschaften, die Sie an Ihrem Übungspartner schätzen
- Erstellen Sie eine Liste von 5 Eigenschaften, die Sie an sich selbst besonders mögen.
- Geben Sie Ihrem Übungspartner die Liste seiner positiven Eigenschaften.

Hausaufgabe: Wiederholen Sie die Übung mit einem Menschen, der Sie besonders gut kennt.

Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Selbstsicheres Auftreten

■ Körpersprache

- Haltung
- Gestik und Mimik
- Bewegung
- Blickkontakt



Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

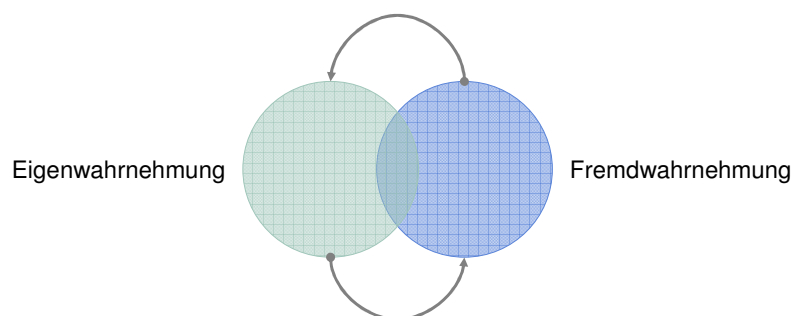
■ Art zu Sprechen

- Rhythmus
- Tonfall
- Geschwindigkeit
- Pausen
- Wortwahl

Welches Bild haben Sie von sich? Und wie wirken Sie auf andere?

Dipl. psych. Gaby Womann

Wissen über die eigene Person



Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Selbstvertrauen und Attribution

- Unterschiedliche Erklärungen für Erfolge und Misserfolge

	Erfolg	Misserfolg
extern	Glück gehabt	Pech gehabt
intern	Erfolg durch eigene Leistung	unfähig

Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Eingeschränkte Informationssuche

- Wunsch nach kognitiver Konsonanz
- Dissonanz unangenehm
- Abwertung von Informationen, die nicht dem eigenen Bild entsprechen
- Abwertung von Informationen, die nicht zum eigenen Verhalten passen
- Bsp. Rauchen

Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Feedbackregeln

- Gutes Feedback bedeutet
 - Konkret, bezogen auf die Situation
 - Ehrlich
 - Subjektiver Eindruck (Verwendung des Pronomens „ich“)
- Feedbackgeber achten auf
 - Körpersprache
 - Tonfall
 - Inhalt des Gesagten
 - Verhalten
- Das letzte Wort hat der Feedbacknehmer!

Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Soziale Verhaltenssteuerung

- Viele Probleme durch Willen allein nicht lösbar
- Erlerntes Sozialverhalten => Erlernbarkeit neuer Verhaltensweisen
- Verhaltensteuerung durch Konsequenz des Verhaltens

Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

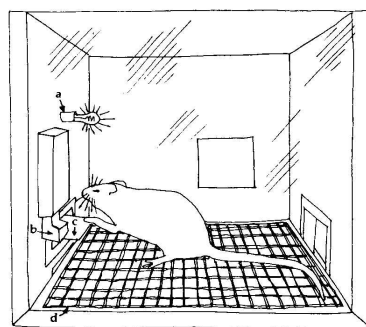
Prinzip der Verstärkung

- Wenn Verhalten von positiven Folgen begleitet wird, wird es in Zukunft häufiger und intensiver auftreten.
- Wenn Verhalten von negativen Folgen begleitet wird, wird es in Zukunft seltener gezeigt, abgeschwächt.

Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Skinner Box



(a) Licht
(b) Futtermagazin
(c) Hebel
(d) elektr. Rost

- Positive Verstärkung
- Bestrafung durch negativen Reiz
- Bestrafung durch Entzug eines positiven Reizes
- Negative Verstärkung

Ergebnis: Verstärkung ist wirkungsvoller als Bestrafung!

Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Übung 2: Sabine und Jochen

Sabine und Jochen führen eine vorbildliche Ehe. In letzter Zeit muss Jochen aber immer länger arbeiten und kommt deshalb spät nach Hause. Sabine ist hierüber nicht sehr froh und fängt an zu nörgeln. Jochen mag das nicht. Nach einem langen Arbeitstag will er seine Ruhe haben und einen angenehmen Abend verbringen. Er sagt seiner Frau barsch, dass sie aufhören soll zu nörgeln. Nun aber wird Sabine erst recht wütend. Sie schimpft und fühlt sich ganz elend. Jochen verlässt die Szene und kommt mit einer Schachtel Pralinen zurück. Sabine, die sonst nie Geschenke von ihrem Mann bekommt ist überrascht und freundlicher.

Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Vermeidungsverhalten

- Hauptproblem bei der Überwindung jeglicher Angstproblematik
- Negative Verstärkung der Vermeidungsreaktion
- Inadäquate Lösung im sozialen Bereich
- Konfrontation notwendig

Schlüsselqualifikationen Entscheidungskompetenz und Selbstvertrauen

Dipl. psych. Gaby Womann

Übung 3: Gewohnheiten durchbrechen

- Überlegen Sie in welchen Situationen sie selbstsicherer auftreten wollen.
- Überlegen Sie konkret, wie dieses Wunschverhalten aussehen könnte.
- Welche positiven (und negativen) Auswirkungen könnte diese neue Verhaltensweise haben?

“Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken. Sie beleuchtet stets nur das Stück Weg, das wir bereits hinter uns haben.“

Konfuzius