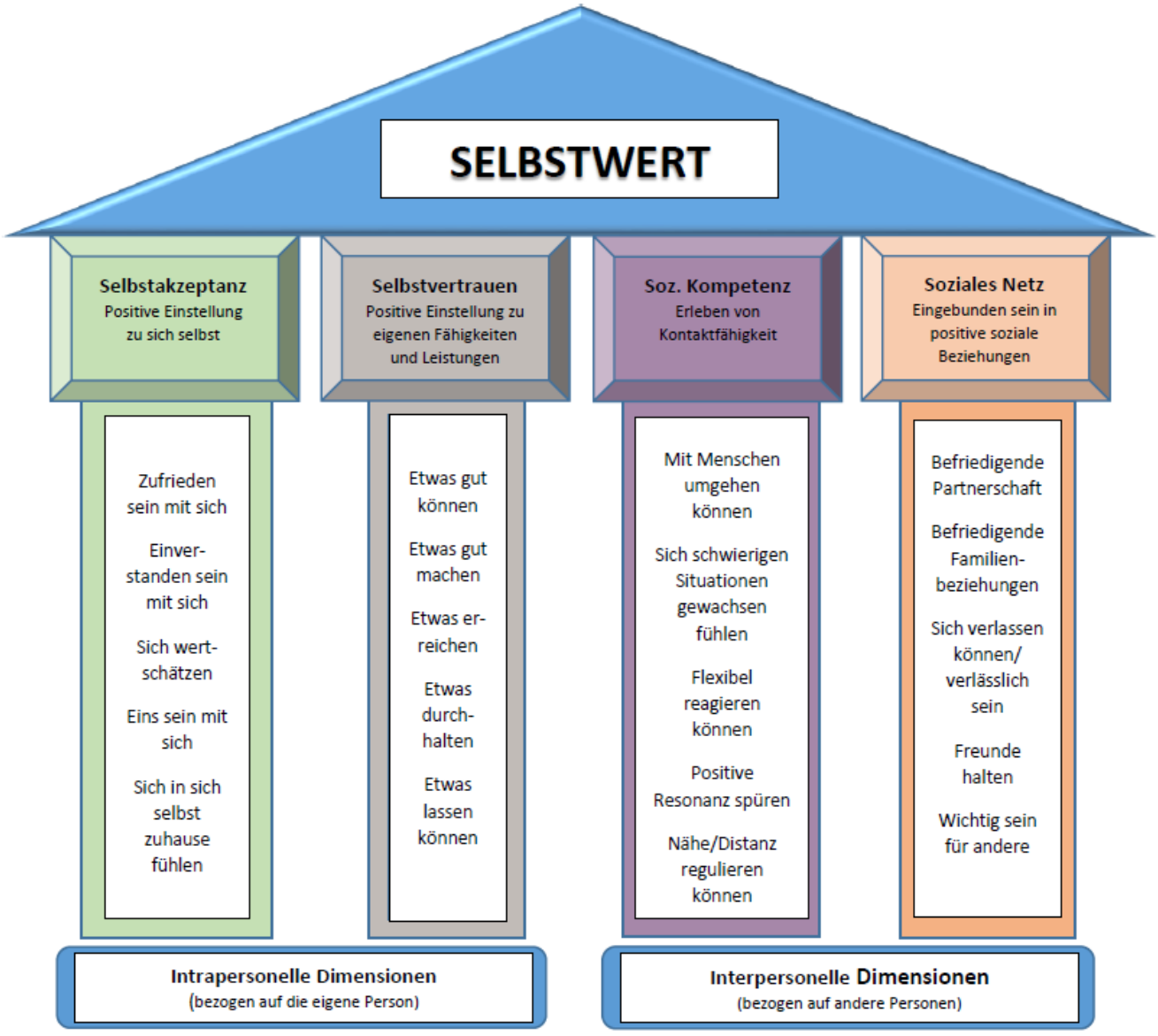
SELBSTWERT
Selbstakzeptanz
Positive Einstellung zu sich selbst
Selbstvertrauen
Positive Einstellung zu eigenen Fähigkeiten und Leistungen
Soz. Kompetenz
Erleben von Kontaktfähigkeit
Soziales Netz
Eingebunden sein in positive soziale Beziehungen
Zufrieden sein mit sich
Einver-standen sein mit sich
Sich wert-schätzen
Eins sein mit sich
Sich in sich selbst zuhause fühlen
Etwas gut können
Etwas gut machen
Etwas er-reichen
Etwas durch-halten
Etwas lassen können
Mit Menschen umgehen können
Sich schwierigen Situationen gewachsen fühlen
Flexibel reagieren können
Positive Resonanz spüren
Nähe/Distanz regulieren können
Befriedigende Partnerschaft
Befriedigende Familien-beziehungen
Sich verlassen können/ verlässlich sein
Freunde halten
Wichtig sein für andere
Intrapersonelle Dimensionen
(bezogen auf die eigene Person)
Interpersonelle Dimensionen
(bezogen auf andere Personen)

SELBSTWERT
Selbstakzeptanz
(Positive) Einstellung zu sich selbst
Unzufrieden-heit und geringe Wertschätzung sich selbst gegenüber
Mögliche negative Gedanken: „Ich mache mich lächerlich“
Selbstvertrauen
(Pos.) Einstellung zu eigenen Fähigkeiten und Leistungen
Mögliche negative Gedanken:
„Ich kann das nicht und mache es sicher falsch“ oder „Ich bin absolut unfähig“
Soz. Kompetenz
Erleben von Kontaktfähigkeit
Mit Menschen umgehen können
Sich schwierigen Situationen gewachsen fühlen
Flexibel reagieren können
Positive Resonanz spüren
Nähe/Distanz regulieren können
Soziales Netz
Eingebunden sein in positive soziale Beziehungen
Befriedigende Partnerschaft
Befriedigende Familien-beziehungen
Sich verlassen können/ verlässlich sein
Freunde halten
Wichtig sein für andere
Intrapersonelle Dimensionen
(bezogen auf die eigene Person)
Interpersonelle Dimensionen
(bezogen auf andere Personen)