

Definitionen

von Selbstbild, Selbstwert, Selbstwertgefühl, Selbstachtung, Selbstvertrauen, Selbsterziehung

Selbstbild

= Summe der Überzeugungen und Bilder eines Menschen über sich selbst.

Selbstwert

= Das eigene Bewertungssystem des Selbstbildes

Selbstwertgefühl

= Das positive oder negative Gefühl, welches sich aufgrund der Gedanken, welche das Bewertungssystem produziert, einstellt.

Selbstachtung

= Der gute oder schlechte Ruf, den ich bei mir selber habe. Ob ich mich wertvoll und ok oder unfähig und nicht gut genug, minderwertig sehe.

Selbstvertrauen

= Bestimmt, ob ich mich aufgrund meines Selbstwerts und Selbstwertgefühls, Aufgaben gewachsen fühle.

Selbsterziehung

= Die Bereitschaft, erkannte nicht hilfreiche Überzeugungsgrundsätze und Bilder und deren Bewertungssystem zu überprüfen und neue Denk- und Überzeugungsmuster einzuüben.