

WILLKOMMEN ZUM

# Glücksspiel-MKT

## Modul 3: Selbstwert

---

07/20

© Moritz

Erstellt unter Mitarbeit von: Josefine  
Gehlenborg, Lara Bucker

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den  
Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler,  
Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

# Einführung: Motivation

---

Mit Sicherheit war es nicht leicht für Sie, sich zu entscheiden, an Ihrem Glücksspielverhalten zu arbeiten.



# Einführung: Motivation

---

Mit Sicherheit war es nicht leicht für Sie, sich zu entscheiden, an Ihrem Glücksspielverhalten zu arbeiten.

Sich einzugestehen, dass ein problematisches Verhalten vorliegt und sich Hilfe zu suchen, kostet meist viel Kraft und Überwindung.



# Einführung: Motivation

---

Mit Sicherheit war es nicht leicht für Sie, sich zu entscheiden, an Ihrem Glücksspielverhalten zu arbeiten.

Sich einzugestehen, dass ein problematisches Verhalten vorliegt und sich Hilfe zu suchen, kostet meist viel Kraft und Überwindung.

Damit haben Sie den ersten großen Schritt in Richtung einer Reduktion Ihres Glücksspielverhaltens bereits gemeistert.

**Wir sind froh, dass Sie hier sind!**



# Warum spiele ich?

---

Die folgenden 3 Fragen können Ihnen helfen, besser zu verstehen, warum Sie das Glücksspiel eben nicht „einfach so“ aufgeben können:

- Wie fühlt es sich an, wenn ich daran denke, was ich beim Glücksspiel alles gewinnen könnte?
- Gibt es belastende Dinge, an die ich während des Glücksspiels nicht denken muss?
- Welche positiven Aspekte hat mein Glücksspiel sonst noch?

# Warum spiele ich?

---

Die folgenden 3 Fragen können Ihnen helfen, besser zu verstehen, warum Sie das Glücksspiel eben nicht „einfach so“ aufgeben können:

- Wie fühlt es sich an, wenn ich daran denke, was ich beim Glücksspiel alles gewinnen könnte?  
z.B. Vorfreude, Ehrgeiz, Stolz, Erleichterung
- Gibt es belastende Dinge, an die ich während des Glücksspiels nicht denken muss?  
z.B. Konflikt mit der Partnerin, Schulden, berufliche Probleme
- Welche positiven Aspekte hat mein Glücksspiel sonst noch?  
z.B. aus dem Haus kommen, mit anderen Menschen zusammen sein, etwas machen, bei dem ich mich wirklich gut auskenne

# Warum spiele ich?

---

Die folgenden 3 Fragen können Ihnen helfen, besser zu verstehen, warum Sie das Glücksspiel eben nicht „einfach so“ aufgeben können:

- Wie fühlt es sich an, wenn ich daran denke, was ich beim Glücksspiel alles gewinnen könnte?  
z.B. Vorfreude, Ehrgeiz, Stolz, Erleichterung
- Gibt es belastende Dinge, an die ich während des Glücksspiels nicht denken muss?  
z.B. Konflikt mit der Partnerin, Schulden, berufliche Probleme
- Welche positiven Aspekte hat mein Glücksspiel sonst noch?  
z.B. aus dem Haus kommen, mit anderen Menschen zusammen sein, etwas machen, bei dem ich mich wirklich gut auskenne

**ACHTUNG:** Hätte das Glücksspiel nur negativen Aspekte, würden Sie nicht spielen!

# Warum möchte ich aufhören zu spielen?

---

Folgende 3 Fragen können Ihnen dabei helfen, sich über die Chancen bewusster zu werden, die ein Leben ohne Glücksspiel mit sich bringt

- Welche finanziellen/beruflichen Probleme haben sich durch das Glücksspielen ergeben?
- Was würde ich gerne einmal machen, für das ich aufgrund des Glücksspiels keine Zeit/Möglichkeit hatte?
- Welche zwischenmenschlichen Beziehungen würden sich verbessern, wenn ich aufhöre zu spielen?



# Warum möchte ich aufhören zu spielen?

---

Folgende 3 Fragen können Ihnen dabei helfen, sich über die Chancen bewusster zu werden, die ein Leben ohne Glücksspiel mit sich bringt

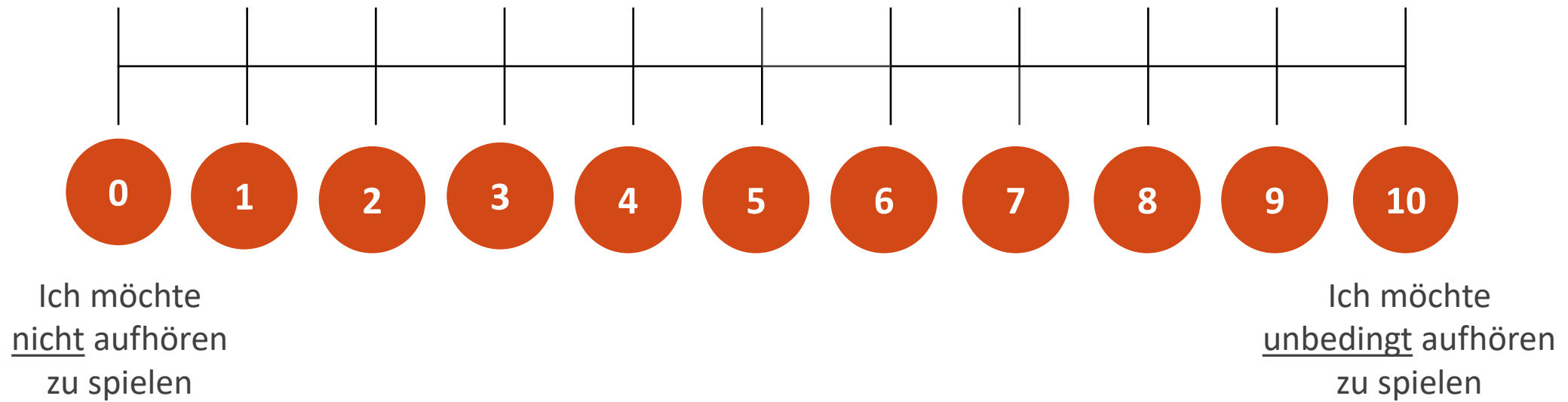
- Welche finanziellen/beruflichen Probleme haben sich durch das Glücksspielen ergeben?  
z.B. **Schulden, drohende oder aktuelle Arbeitslosigkeit**
- Was würde ich gerne einmal machen, für das ich aufgrund des Glücksspiels keine Zeit/Möglichkeit hatte?  
z.B. **Reisen, Wellness, Ausflüge, Freunde treffen**
- Welche zwischenmenschlichen Beziehungen würden sich verbessern, wenn ich aufhöre zu spielen?  
z.B. **Beziehungen zu Partner/in, Familie, Freunden oder Arbeitgeber**

# Glücksspiel - Ja oder nein?

---

Es gibt also sowohl negative als auch positive Aspekte des Glücksspiels, weswegen es verständlicherweise schwer fällt, mit dem Glücksspielen aufzuhören.

Wo stehen Sie in diesem Moment??

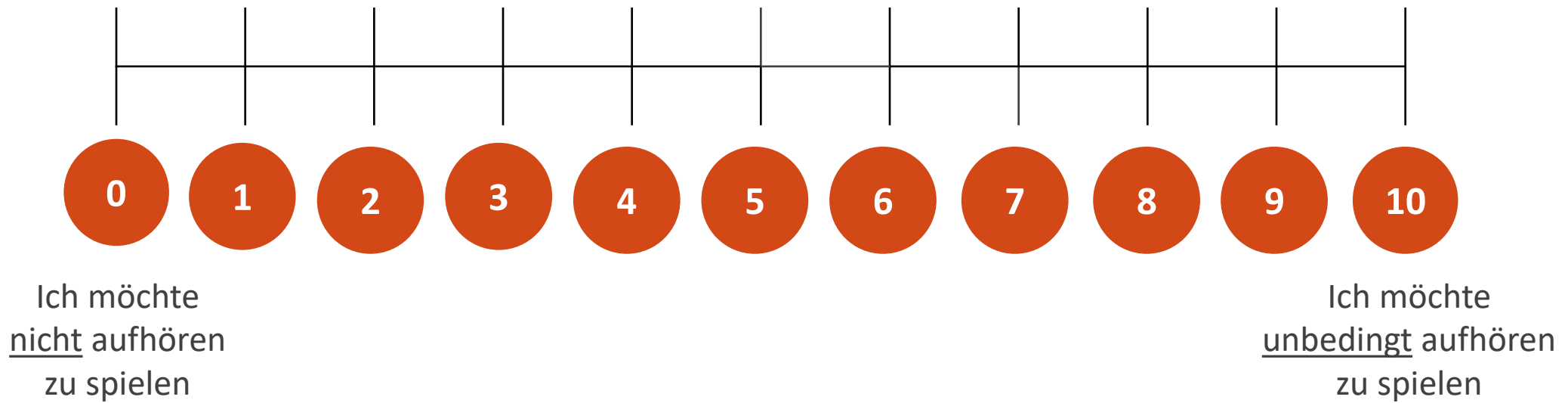


# Glücksspiel - Ja oder nein?

---

Es ist komplett natürlich, wenn Sie am Anfang keine hohe Zahl gewählt haben. Außerdem ist es ganz normal, wenn Ihre Einstellung zu Beginn stark schwankt.

Warum haben Sie keine 0 angegeben?



WILLKOMMEN ZUM

# Glücksspiel-MKT

## Modul 3: Selbstwert

---

07/20

© Moritz

Erstellt unter Mitarbeit von: Josefine  
Gehlenborg, Lara Bucker

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den  
Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler,  
Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

# Metakognitives Training

---



**Meta:** aus dem Griechischen, bedeutet „über“

# Metakognitives Training

---



**Meta:** aus dem Griechischen, bedeutet „über“

**Kognition:** aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

# Metakognitives Training

---



**Meta:** aus dem Griechischen, bedeutet „über“

**Kognition:** aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

**Metakognition:** Denken über das Denken

# Metakognitives Training

---





# Metakognitives Training

---



Vogelperspektive



WILLKOMMEN ZUM

# Glücksspiel-MKT

## Modul 3: Selbstwert

---

07/20

© Moritz

Erstellt unter Mitarbeit von: Josefine  
Gehlenborg, Lara Bucker

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den  
Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler,  
Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

# Beispiel Michael

---

Michael besucht regelmäßig die Spielhalle. Früher hatte er auch andere Hobbys, die ihm Spaß bereitet haben wie Joggen, Musik hören und auf Konzerte gehen. In seinem Job in der Tankstelle fühlte er sich eigentlich wohl und leistete gute Arbeit. Wenn ihm Fehler bei der Arbeit passieren, neigt er jedoch dazu sich gleich für einen Versager zu halten und wertet sich pauschal dafür ab. Da Michael zur Zeit einen kranken Kollegen vertritt und dadurch viel mehr arbeiten muss, passieren ihm mehr Fehler und er fühlt sich gestresst und erschöpft. Er geht immer öfter in die Spielhalle, um sich abzulenken und zu entspannen. Seine Gedanken drehen sich zunehmend um die Verluste beim Glücksspiel. Auch hier wertet er sich pauschal ab.



# Selbstwert: Was ist das?

---

- der Wert, den wir uns selber zuteilen



# Selbstwert: Was ist das?

---

- der Wert, den wir uns selber zuteilen
- subjektive Größe



# Selbstwert: Was ist das?

---

- der Wert, den wir uns selber zuteilen
- subjektive Größe
- unabhängig von der Einschätzung anderer Menschen

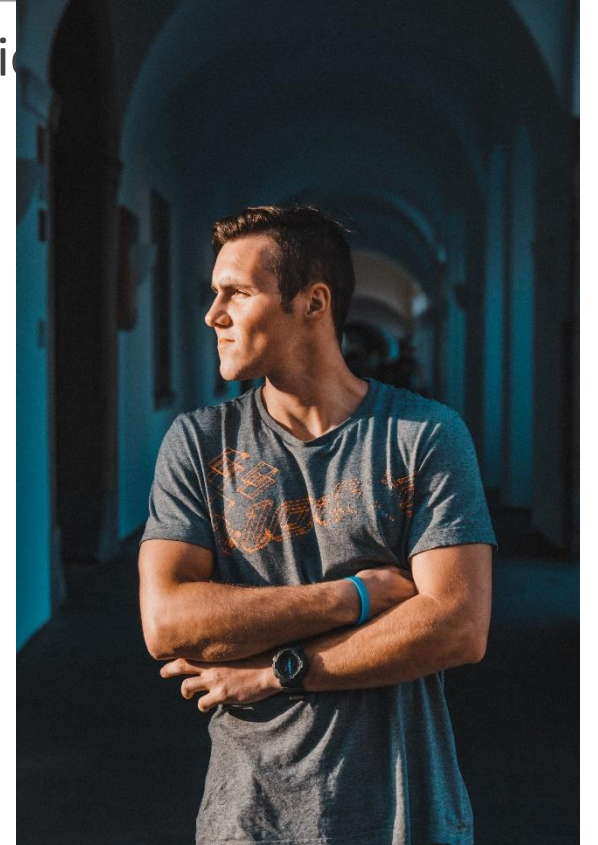


# Was zeichnet Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl aus?

---

Kennen Sie eine Person mit einem guten Selbstwert? Was zeichnet Sie aus?

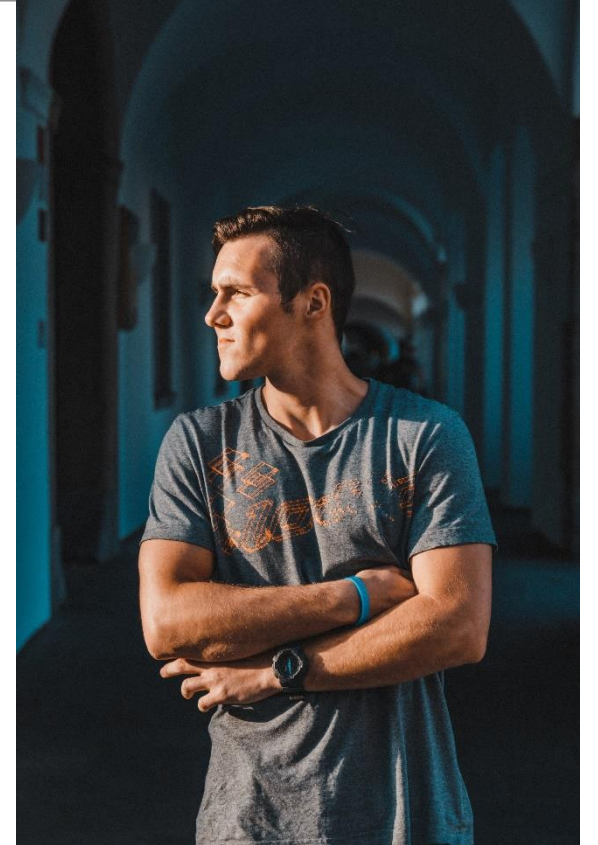
- Stimme: ???
- Mimik/Gestik: ???
- Körperhaltung: ???



# Direkt sichtbar

---

- Stimme: klar, deutlich, angemessene Lautstärke
- Mimik/Gestik: Blickkontakt, den Inhalt unterstreichend
- Körperhaltung: aufrecht

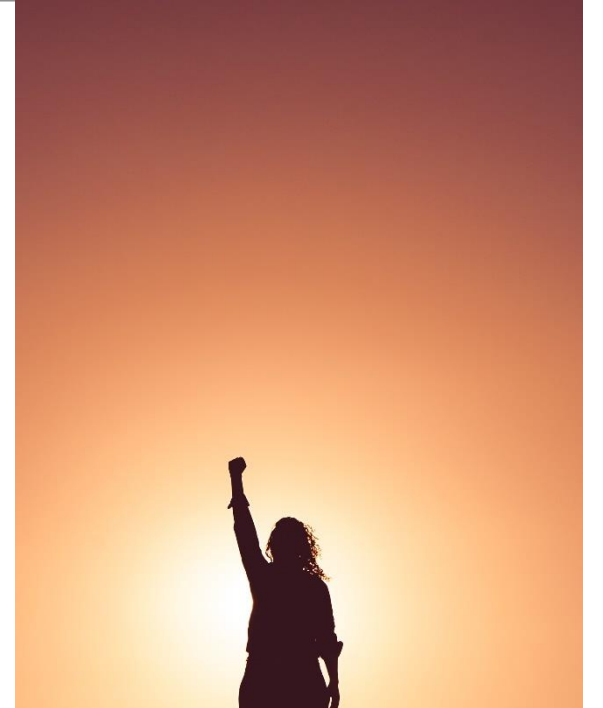




# Nicht direkt sichtbar

---

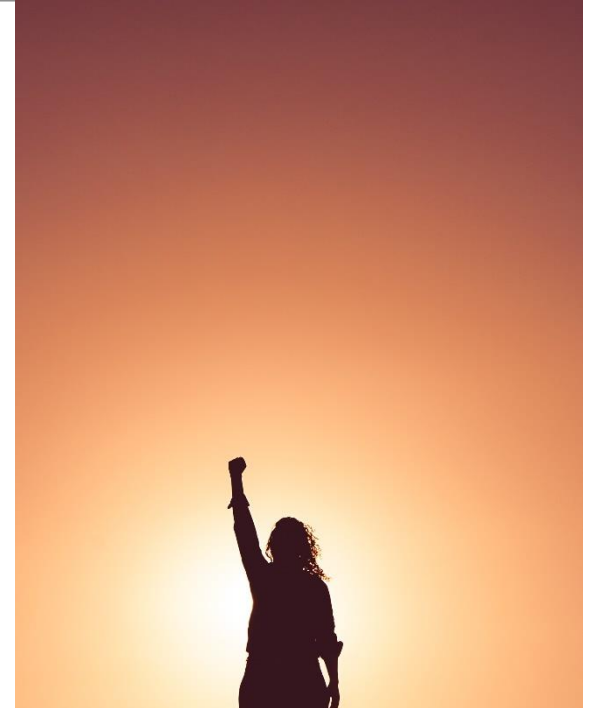
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten, auch wenn es mal nicht so gut läuft



# Nicht direkt sichtbar

---

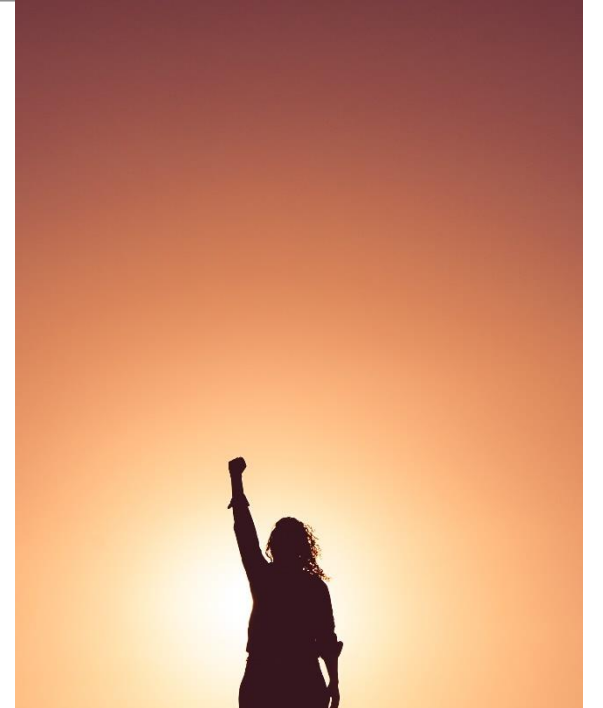
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten, auch wenn es mal nicht so gut läuft
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg (ohne sich selbst abzuwerten)



# Nicht direkt sichtbar

---

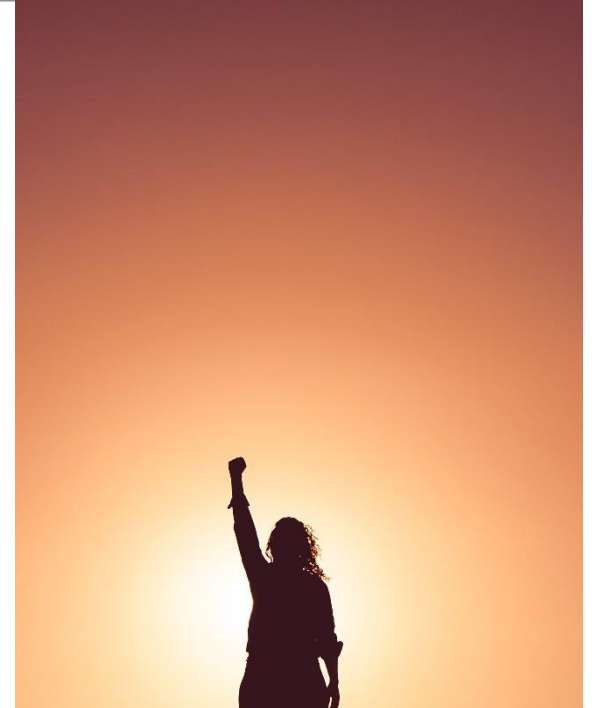
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten, auch wenn es mal nicht so gut läuft
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg (ohne sich selbst abzuwerten)
- Reflexion der eigenen Person, Bereitschaft aus Fehlern zu lernen



# Nicht direkt sichtbar

---

- Vertrauen in eigene Fähigkeiten, auch wenn es mal nicht so gut läuft
- Akzeptieren von Fehlern oder Misserfolg (ohne sich selbst abzuwerten)
- Reflexion der eigenen Person, Bereitschaft aus Fehlern zu lernen
- Positive Einstellungen gegenüber sich selbst, z.B. sich selbst für etwas Gelungenes loben



# Selbstwertquellen

---

Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen (rechts versinnbildlicht als Regal) unterschiedlich hoch sein.



# Selbstwertquellen

Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen (rechts versinnbildlicht als Regal) unterschiedlich hoch sein.

Mitentscheidend ist die Frage, ob wir allein unsere Mängel (*leere Fächer*) betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken (*volle Fächer*).



# Personen mit niedrigem Selbstwert...

...neigen dazu, immer in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen.



# Personen mit niedrigem Selbstwert...

...neigen dazu, immer in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen.

... neigen zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“).





# Personen mit niedrigem Selbstwert...

...neigen dazu, immer in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen.

... neigen zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“).

... setzen Verhalten und Person gleich (etwas misslingt = ich bin ein Versager).



# Beispiel Michael

---

Michael besucht regelmäßig die Spielhalle. Früher hatte er auch andere Hobbys, die ihm Spaß bereitet haben wie Joggen, Musik hören und auf Konzerte gehen. In seinem Job in der Tankstelle fühlte er sich eigentlich wohl und leistete gute Arbeit. Wenn ihm Fehler bei der Arbeit passieren, neigt er jedoch dazu sich gleich für einen Versager zu halten und wertet sich pauschal dafür ab. Da Michael zur Zeit einen kranken Kollegen vertritt und dadurch viel mehr arbeiten muss, passieren ihm mehr Fehler und er fühlt sich gestresst und erschöpft. Er geht immer öfter in die Spielhalle, um sich abzulenken und zu entspannen. Seine Gedanken drehen sich zunehmend um die Verluste beim Glücksspiel. Auch hier wertet er sich pauschal ab.



# Beispiel Michael

---

...neigt dazu, immer in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen.

Michael: ???

# Beispiel Michael

---

...neigt dazu, immer in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen.

**Michael:** seine Gedanken drehen sich zunehmend um die Verluste beim Glücksspiel

# Beispiel Michael

---

...neigt dazu, immer in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen.

**Michael:** seine Gedanken drehen sich zunehmend um die Verluste beim Glücksspiel

... neigt zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“).

**Michael:** ???

# Beispiel Michael

---

...neigt dazu, immer in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen.

**Michael:** seine Gedanken drehen sich zunehmend um die Verluste beim Glücksspiel

... neigt zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“).

**Michael:** wertet sich pauschal für kleine Fehler („ich bin wertlos“) und für Verluste beim Glücksspiel („ich bin ein Versager“) ab

# Beispiel Michael

---

...neigt dazu, immer in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen.

**Michael:** seine Gedanken drehen sich zunehmend um die Verluste beim Glücksspiel

... neigt zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“).

**Michael:** wertet sich pauschal für kleine Fehler („ich bin wertlos“) und für Verluste beim Glücksspiel („ich bin ein Versager“) ab

... setzt Verhalten und Person gleich (etwas misslingt = ich bin ein Versager).

**Michael:** ???

# Beispiel Michael

---

...neigt dazu, eher in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen

**Michael:** seine Gedanken drehen sich zunehmend um die Verluste beim Glücksspiel

... neigt zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“)

**Michael:** wertet sich pauschal für kleine Fehler („ich bin wertlos“) und für Verluste beim Glücksspiel („ich bin ein Versager“) ab

... setzt Verhalten und Person gleich (etwas misslingt = ich bin ein Versager)

**Michael:** wenn ihm ein kleiner Fehler passiert, hält er sich gleich für einen kompletten Versager



# Beispiel Michael

---

...neigt dazu, eher in die eigenen leeren Fächer zu schauen sowie in die vollen Fächer der anderen

**Michael:** seine Gedanken drehen sich zunehmend um die Verluste beim Glücksspiel

... neigt zu pauschalen Selbst-Urteilen („Ich bin wertlos“)

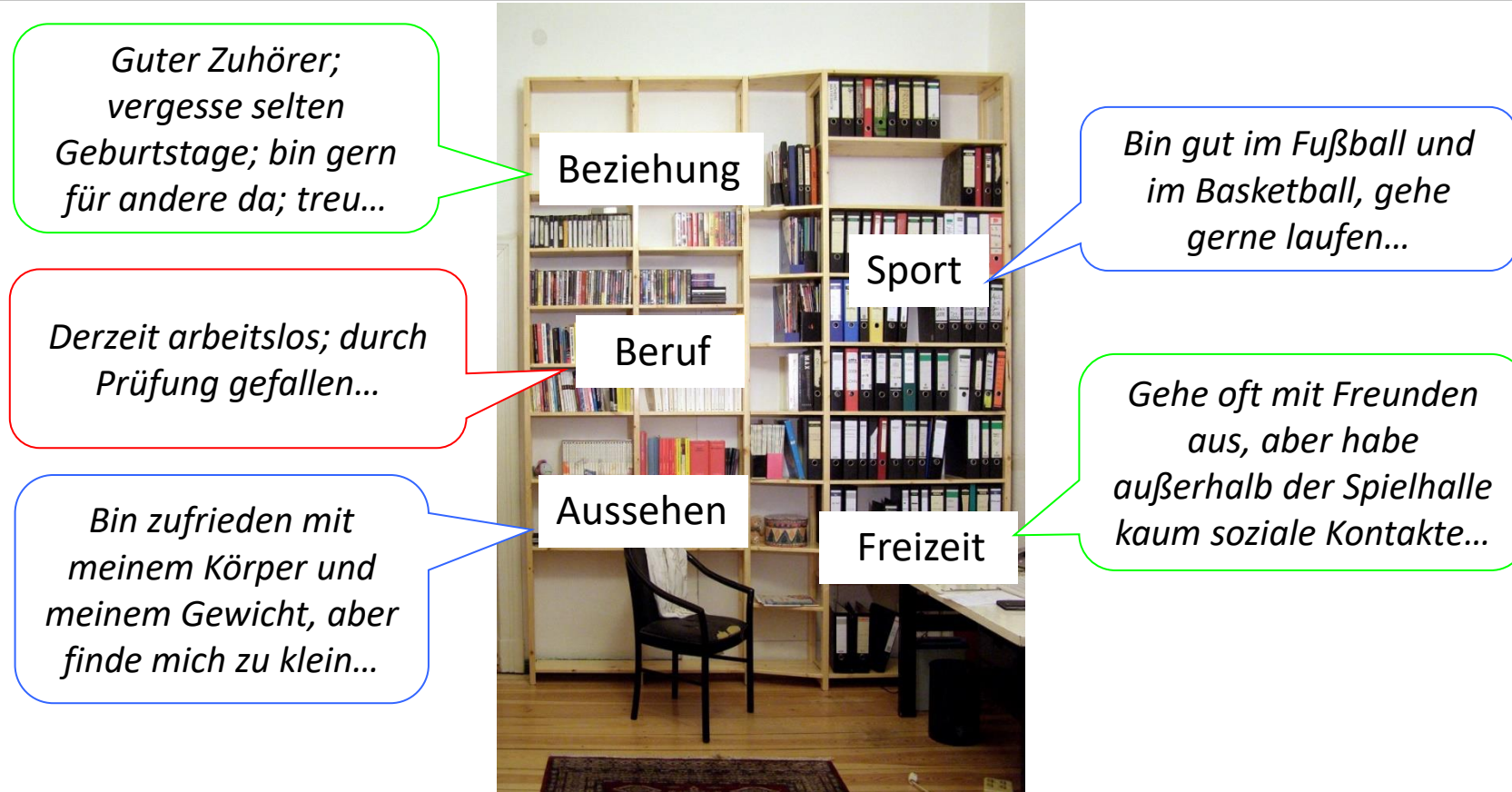
**Michael:** wertet sich pauschal für kleine Fehler („ich bin wertlos“) und für Verluste beim Glücksspiel („ich bin ein Versager“) ab

... setzt Verhalten und Person gleich (etwas misslingt = ich bin ein Versager)

**Michael:** wenn ihm ein kleiner Fehler passiert, hält er sich gleich für einen kompletten Versager

**Kennen Sie das von sich? Was kann man dagegen tun?**

# Nichts vergessen...



In welches Fach haben Sie lange nicht geschaut? Welche verborgenen Schätze schlummern da?

# Vergegenwärtigen von Stärken

„Wie finde ich verlorene Schätze?“

---

## 1. Eigene Stärken überlegen:

Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen? Was gefällt mir bei anderen und wo finde ich dafür auch Anhaltspunkte bei mir?

*Bsp.: „Ich bin handwerklich begabt“*

# Vergegenwärtigen von Stärken

„Wie finde ich verlorene Schätze?“

---

## 1. Eigene Stärken überlegen:

Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen? Was gefällt mir bei anderen und wo finde ich dafür auch Anhaltspunkte bei mir?

*Bsp.: „Ich bin handwerklich begabt“*

## 2. Konkrete Situationen vorstellen

Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet?

*Bsp.: „Ich habe gestern einer Freundin erfolgreich beim Renovieren geholfen“*

# Vergegenwärtigen von Stärken

„Wie finde ich verlorene Schätze?“

---

## 1. Eigene Stärken überlegen:

Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen? Was gefällt mir bei anderen und wo finde ich dafür auch Anhaltspunkte bei mir?

*Bsp.: „Ich bin handwerklich begabt“*

## 2. Konkrete Situationen vorstellen

Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet?

*Bsp.: „Ich habe gestern einer Freundin erfolgreich beim Renovieren geholfen“*

## 3. Aufschreiben!

Regelmäßig lesen und laufend erweitern.

*Bsp.: Schreiben Sie auf, wenn etwas gut gelaufen ist oder Sie für eine Sache Komplimente bekommen haben.*

# Übung 1

---

Was mögen Sie an sich?

Was können Sie gut?

Überlegen Sie sich jeweils eine Stärke!

# Hindernisse

---

Warum fällt es uns manchmal schwer, unsere eigenen Stärken zu nennen?

# Hindernisse

---

Warum fällt es uns manchmal schwer, unsere eigenen Stärken zu nennen?

- **Hinderliche Annahmen:** „Eigenlob stinkt“; „Wenn ich etwas gut kann, erwarten die Leute viel von mir und das setzt mich unter Druck“

Kennen Sie solche hinderlichen Gedanken?



# Hindernisse

---

Warum fällt es uns manchmal schwer, unsere eigenen Stärken zu nennen?

- **Hinderliche Annahmen:** „Eigenlob stinkt“; „Wenn ich etwas gut kann, erwarten die Leute viel von mir und das setzt mich unter Druck“
- **Vergleiche mit anderen Menschen**

# Vergleiche mit anderen

---

Schnell und häufig unbewusst vergleichen wir uns mit anderen. Das ist normal.



# Vergleiche mit anderen

---

Schnell und häufig unbewusst vergleichen wir uns mit anderen. Das ist normal.

Mit wem und worin wir uns vergleichen, kann den Selbstwert beeinflussen:



# Vergleiche mit anderen

---

Schnell und häufig unbewusst vergleichen wir uns mit anderen. Das ist normal.

Mit wem und worin wir uns vergleichen, kann den Selbstwert beeinflussen:

Schneiden wir immer schlechter ab (weil das Ideal unerreichbar ist oder der Vergleich unfair) fühlen wir uns minderwertig.



# Beispiele für unfaire Vergleiche

---

Mädchen, das ihr Aussehen mit den Bildern von Schauspielerinnen in Hochglanzmagazinen vergleicht (mit einem Heer an Personal für Fitness, Ernährung, Haare und Make-up sowie der entsprechenden digitalen Bildbearbeitung)

# Beispiele für unfaire Vergleiche

---

Mädchen, das ihr Aussehen mit den Bildern von Schauspielerinnen in Hochglanzmagazinen vergleicht (mit einem Heer an Personal für Fitness, Ernährung, Haare und Make-up sowie der entsprechenden digitalen Bildbearbeitung)

Angestellter, der seine Leistung mit dem Firmengründer vergleicht (mehr Berufserfahrung, evtl. ungleiche Berufsausbildung etc.)

# Gibt es „perfekte Biografien?“

---

Kennen Sie die abgebildeten Personen?



Robbie  
Williams



Amy  
Winehouse



Hugh  
Jackman



Marilyn  
Monroe



Jim  
Carrey



Ben  
Affleck

Was haben diese 5 Menschen gemeinsam?

# Gibt es „perfekte Biografien?“

---

Was haben diese 5 Menschen gemeinsam?



Robbie  
Williams



Amy  
Winehouse



Hugh  
Jackman



Marilyn  
Monroe



Jim  
Carrey



Ben  
Affleck

...berühmt, reich, gutaussehend, erfolgreich???

**ABER:** Alle von diesen Berühmtheiten hatten/haben psychische Probleme.



# Beispiel: René Schnitzler

---

Der Fußballprofi und ehemalige FC St. Pauli Spieler René Schnitzler war glücksspielsüchtig, verlor dadurch viel Geld und schließlich auch seine Spiellizenz beim FC. Lange Zeit lehnte er professionelle Hilfe ab, doch als der Schuldenberg immer höher wurde und die Probleme alleine nicht mehr zu bewältigen waren, beschloss er, eine Therapie zu beginnen.



# Übung 2

---

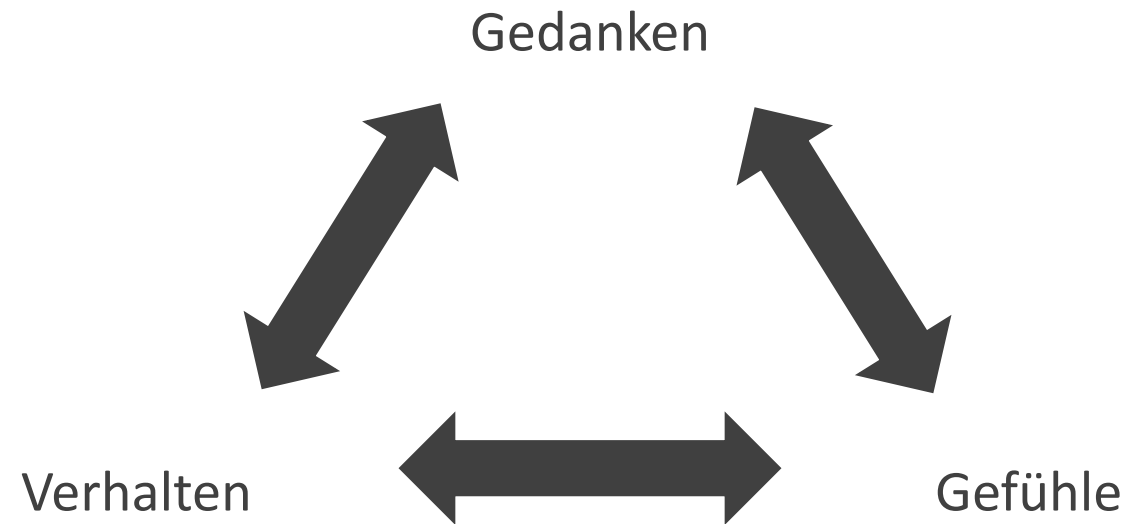
Wo vergleichen Sie sich unfairerweise mit jemand anderem?

Was sind die Anzeichen dafür, dass es sich um einen unfairen Vergleich handelt?

Warum ist dieser Vergleich unfair?

# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

---



Gedanken, Verhalten und Gefühle sind unterschiedliche Bereiche, dennoch beeinflussen sie sich gegenseitig!

# Was hat das mit Glücksspiel zutun?

---

Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten berichten häufig, unter einem **geringen Selbstwertgefühl** zu leiden.

# Was hat das mit Glücksspiel zutun?

---

Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten berichten häufig, unter einem **geringen Selbstwertgefühl** zu leiden.

Das kann zu **negativer Befindlichkeit** (z.B. *Niedergeschlagenheit, Ärger oder Angst*) führen.

# Was hat das mit Glücksspiel zutun?

---

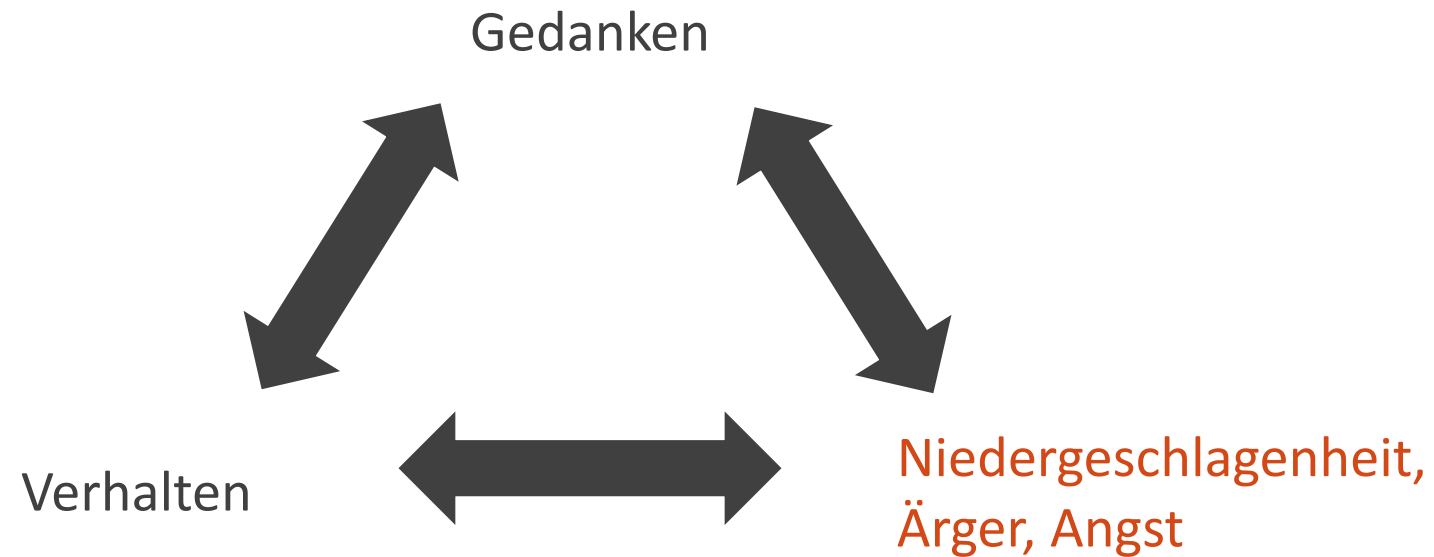
Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten berichten häufig, unter einem **geringen Selbstwertgefühl** zu leiden.

Das kann zu **negativer Befindlichkeit** (z.B. *Niedergeschlagenheit, Ärger oder Angst*) führen.

Dadurch kann der **Drang zu spielen** erhöht werden (*Abschalten, Sorgen entfliehen*).

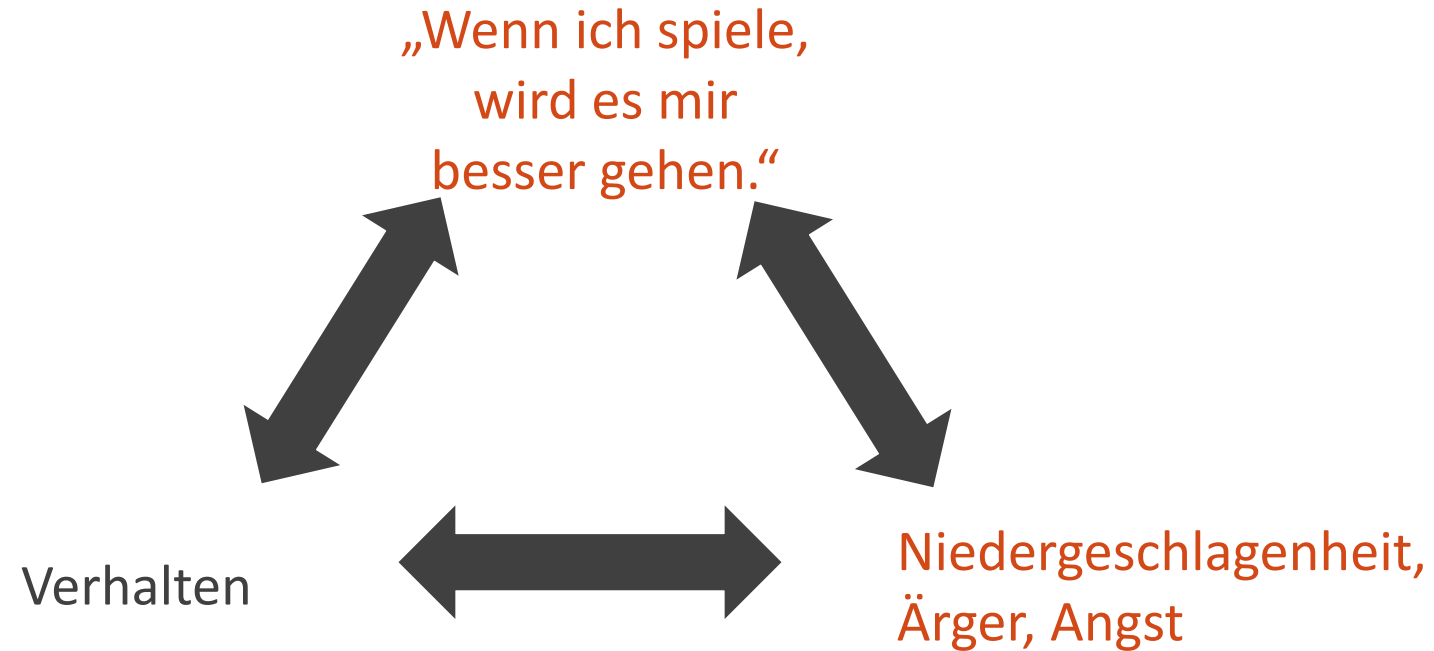
# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

---



# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

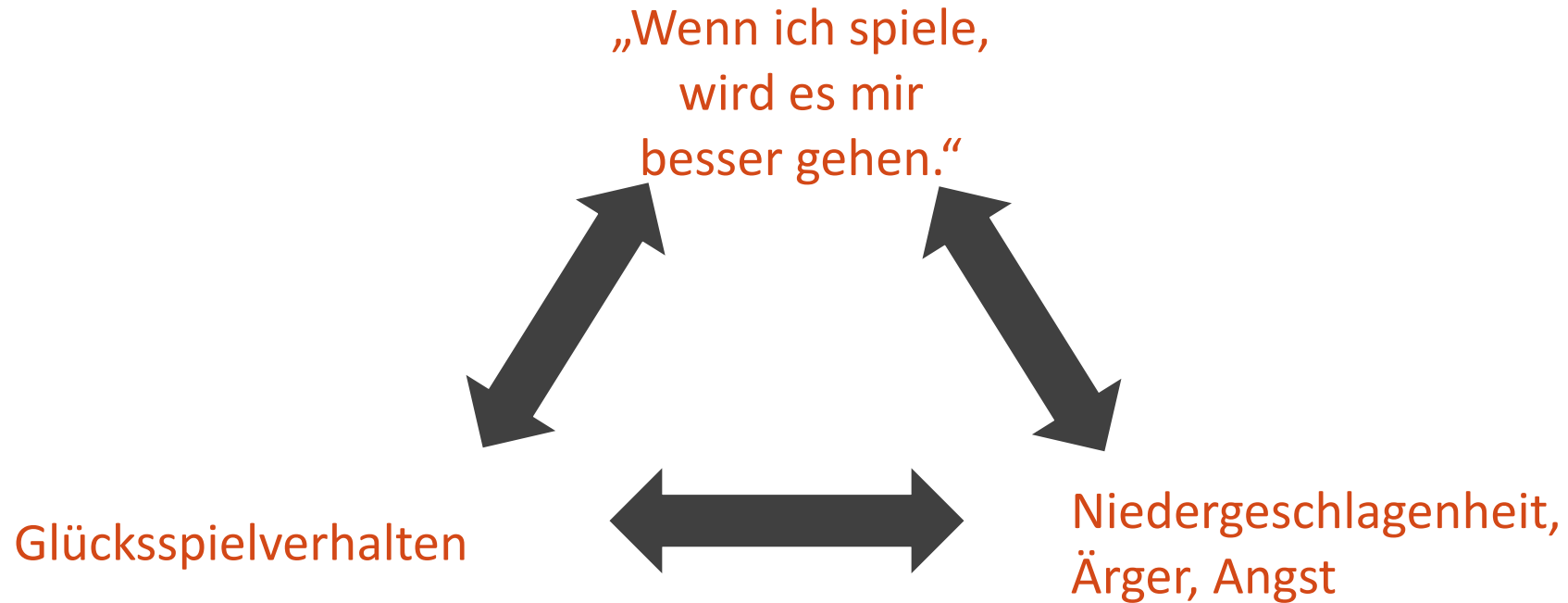
---





# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

---



# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

---

**Kurzfristig:** negative Gefühle (Niedergeschlagenheit, Ärger, Angst) lassen nach

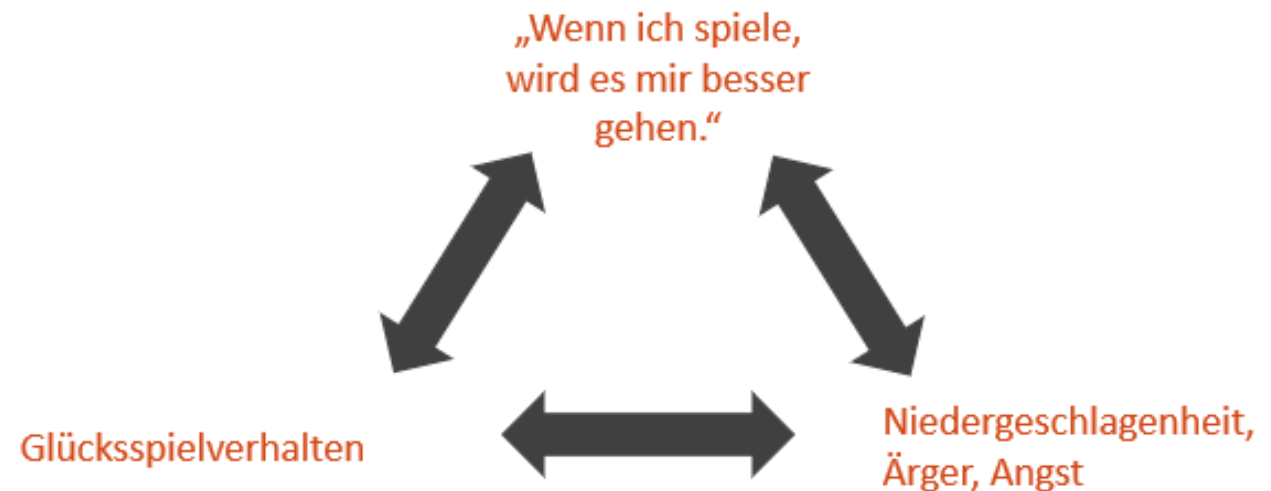


# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

---

**Kurzfristig:** negative Gefühle (Niedergeschlagenheit, Ärger, Angst) lassen nach

**Langfristig:** Fächer des „Selbstwertregals“ werden geleert (z.B. *es wird kein Sport mehr gemacht, sondern die Zeit in der Spielhalle verbracht*), wodurch der Selbstwert noch geringer und die negative Befindlichkeit noch stärker wird



# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

---

Ein schlechter Selbstwert kann also zu schlechter Stimmung führen, die wiederum unsere Gedanken und unser Verhalten negativ beeinflusst.

# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

---

Ein schlechter Selbstwert kann also zu schlechter Stimmung führen, die wiederum unsere Gedanken und unser Verhalten negativ beeinflusst.

Sie können diesen Zusammenhang aber auch nutzen und **positiv beeinflussen!**

# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

---

Ein schlechter Selbstwert kann also zu schlechter Stimmung führen, die wiederum unsere Gedanken und unser Verhalten negativ beeinflusst.

Sie können diesen Zusammenhang aber auch nutzen und **positiv beeinflussen!**

Ändern Sie Ihr **Verhalten**, wird sich das auch auf ihre **Gefühle** und Ihre **Gedanken** auswirken!

# Einfluss von Stimmung auf den Selbstwert

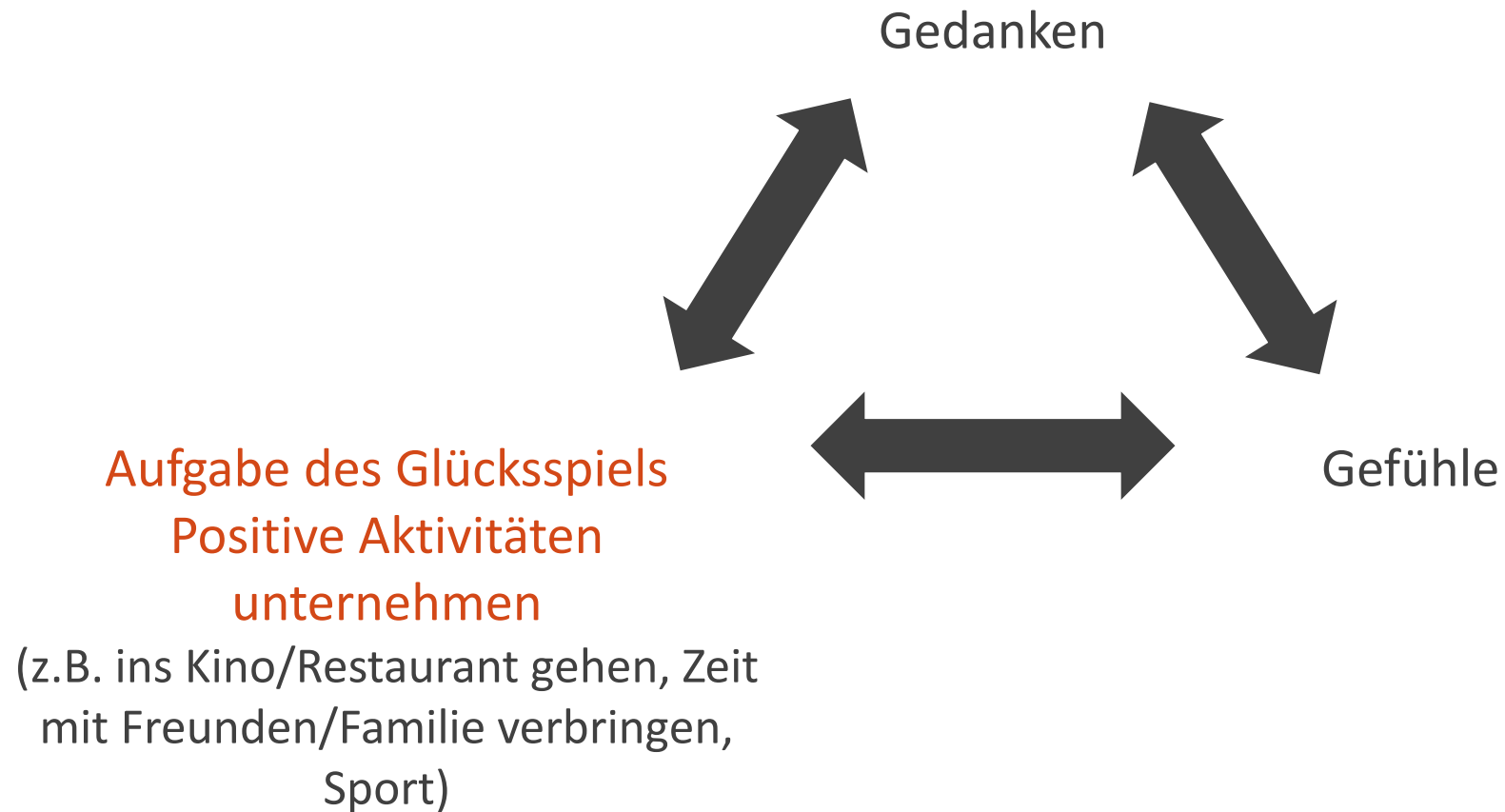
---

Welchen Aktivitäten könnten Sie nachgehen, um Ihre Stimmung zu verbessern?

z.B. früherem Hobby nachgehen oder einer Aktivität, die sie immer schon ausprobieren wollten

# Aufwärtsspirale

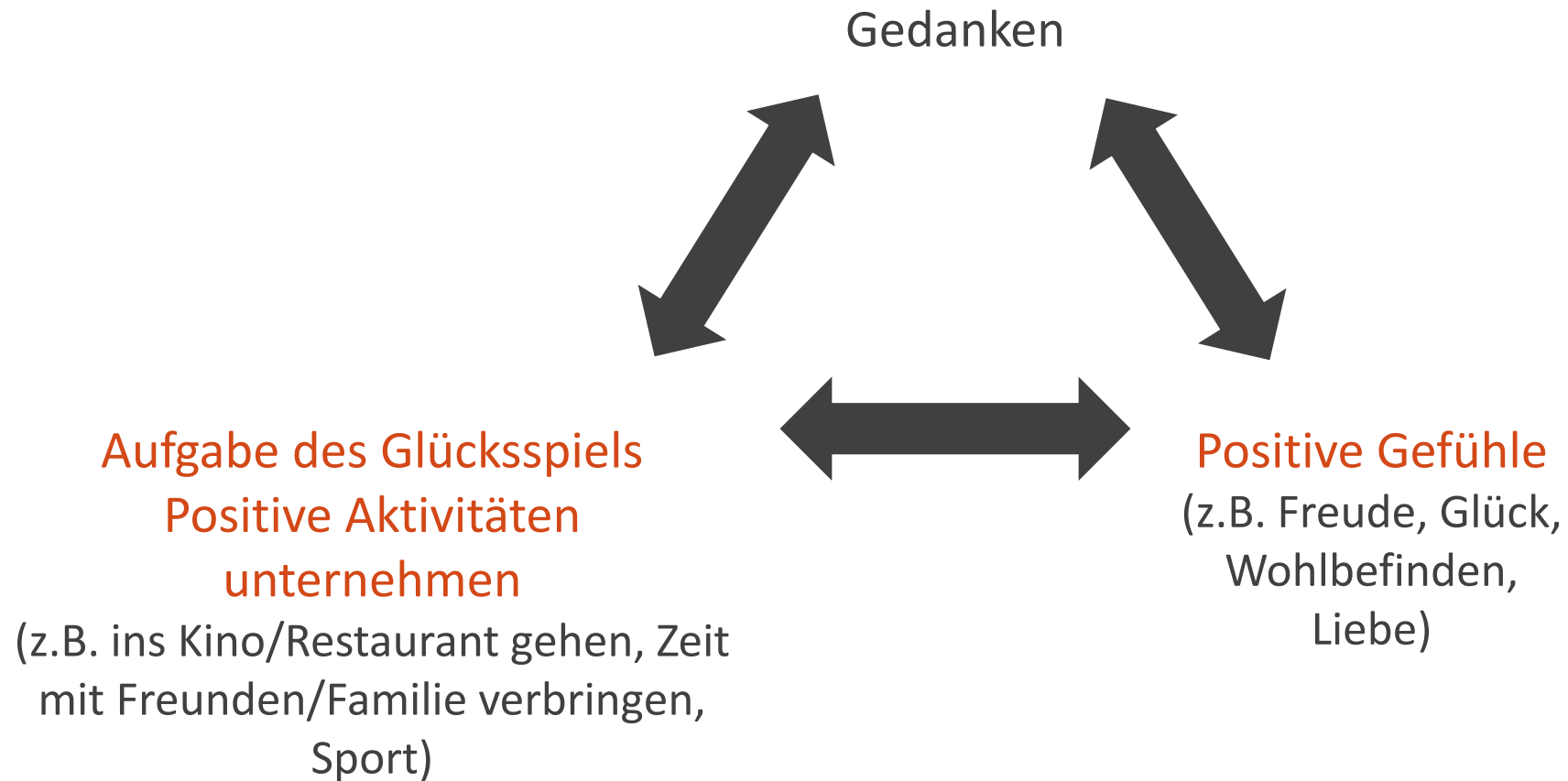
---





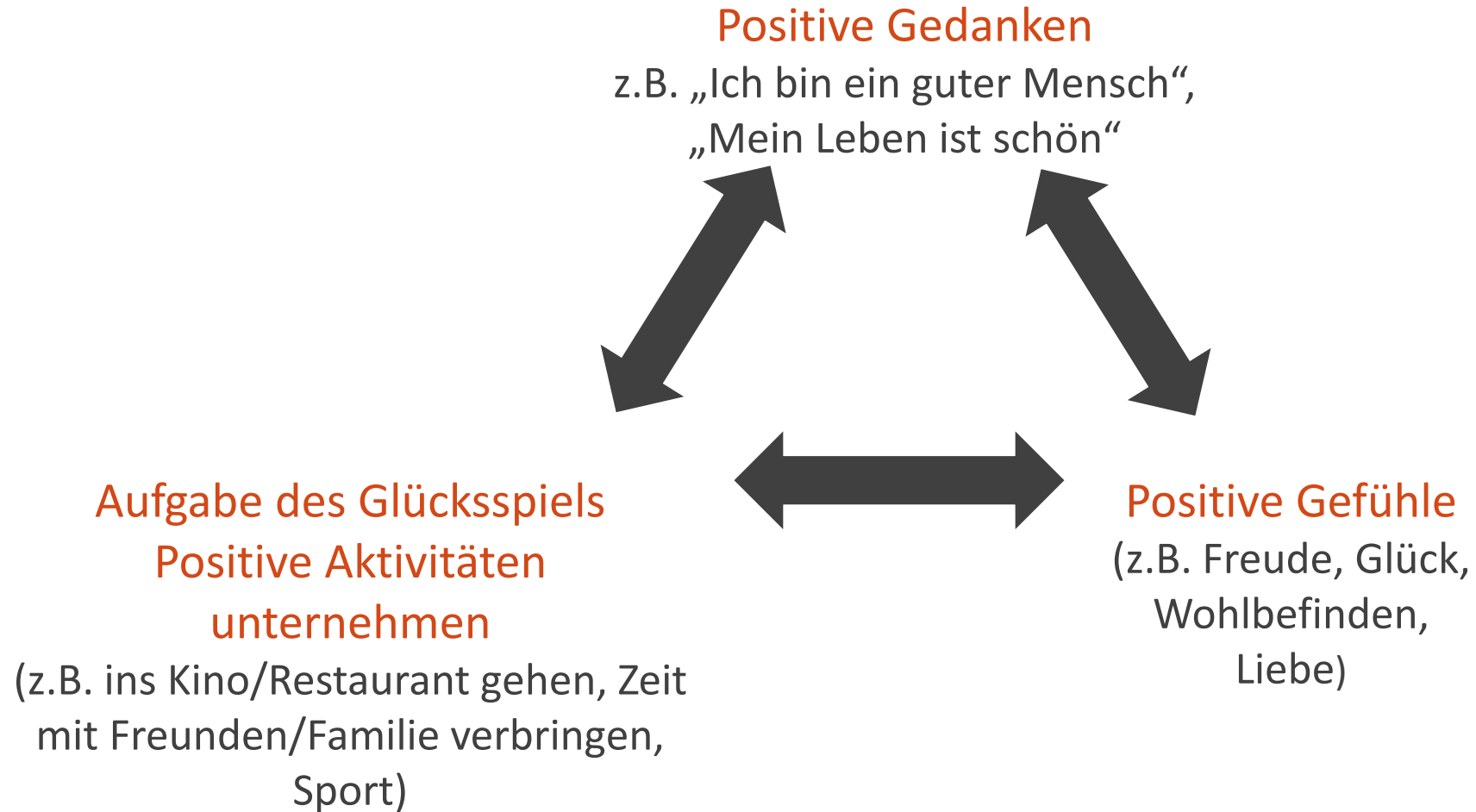
# Aufwärtsspirale

---



# Aufwärtsspirale

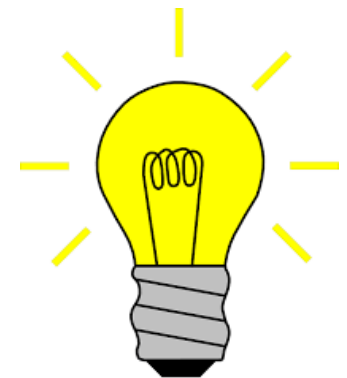
---



# Tipps, um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

---

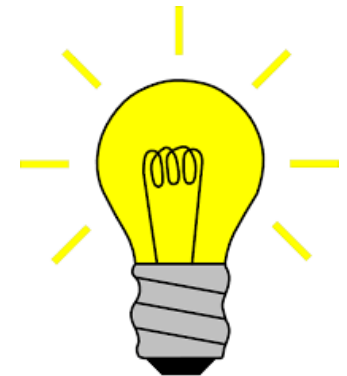
- **Freude-Tagebuch:** Schreiben Sie jeden Abend stichwortartig Dinge auf, die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese im Geiste durch.



# Tipps, um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

---

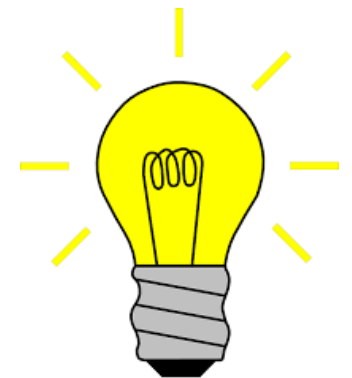
- **Freude-Tagebuch:** Schreiben Sie jeden Abend stichwortartig Dinge auf, die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese im Geiste durch.
- Nehmen Sie Komplimente an und schreiben Sie diese möglichst kurz auf, damit Sie darauf in schlechten Zeiten zurückgreifen können (Reserve!). Was wir schwarz auf weiß haben erscheint uns oft realer als bloße Erinnerungen, die uns in schlechter Stimmung auch nicht zuverlässig zur Verfügung stehen.



# Tipps, um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

---

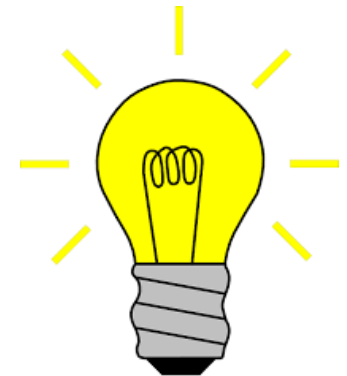
- **Positive Aktivitäten:** Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).



# Tipps, um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

---

- **Positive Aktivitäten:** Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).
- Vermeiden Sie Dinge, die Ihnen vielleicht unmittelbar gut tun, da sie entspannen oder ablenken, Ihnen aber mittel- oder langfristig schaden (z.B. Glücksspielen, Alkohol- oder Drogenkonsum).



# Tipps, um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

---

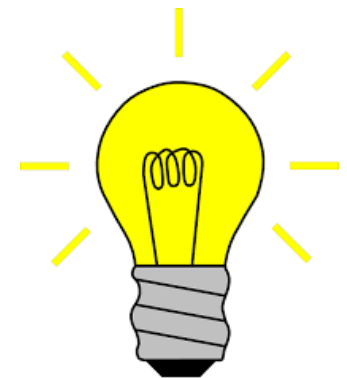
- **Körperliche Betätigung** (mind. 20 Minuten) – keine Quälerei – möglichst eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.



# Tipps, um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern

---

- **Körperliche Betätigung** (mind. 20 Minuten) – keine Quälerei – möglichst eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.
- Hören Sie **Gute-Laune-Lieblingslieder**.





# Lernziele

---

Selbstwert ist der Wert, den wir uns selbst zuschreiben.



# Lernziele

---

Selbstwert ist der Wert, den wir uns selbst zuschreiben.

Versuchen Sie, Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen, etc.) und zu stärken!



# Lernziele

---

Selbstwert ist der Wert, den wir uns selbst zuschreiben.

Versuchen Sie, Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen, etc.) und zu stärken!

Machen Sie sich auf die Suche nach vergessenen Stärke und trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.



# Lernziele

---

Selbstwert ist der Wert, den wir uns selbst zuschreiben.

Versuchen Sie, Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen, etc.) und zu stärken!

Machen Sie sich auf die Suche nach vergessenen Stärke und trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.

Wenn Sie sich mit anderen vergleichen, versuchen Sie, fair zu bleiben! Wählen Sie angemessene Vergleichsmaßstäbe!



# Abschlussrunde

---

Was nehme ich heute mit?

Worauf möchte ich in der nächsten Woche achten?



Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis

Titel	Fotograf	Quelle	Abruf	Lizenz
Overcoming, Stone, Roll, Slide, Strong, Life Struggle	EliasSch	<a href="https://pixabay.com/illustrations/overcoming-stone-roll-slide-strong-2127669/">https://pixabay.com/illustrations/overcoming-stone-roll-slide-strong-2127669/</a>	10.07.2020	Free Use
Garden	@michael75	<a href="https://unsplash.com/photos/lZTImTOx_dA">https://unsplash.com/photos/lZTImTOx_dA</a>	18.05.2020	Free Use
Wanna get lost?	Chyna	<a href="https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCkyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c">https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCkyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c</a>	20.03.2020	CC
Taken in a casino on the Las Vegas trip, Nevada.	Steve Sawusch	<a href="https://unsplash.com/photos/PLfpXxZ9r9A">https://unsplash.com/photos/PLfpXxZ9r9A</a>	27.04.2018	Free Use
Money 100 EURO	Emilian Robert Vicol	<a href="https://www.flickr.com/photos/free-stock/4791385617/in/photolist-8ip71R-Svg3m9-pj2-9VxjVx-R7fuyG-pjj1h-89QAq4-nAdriQ-dpYx94-9idGMS-9Vybd-irqmus-951XbN-bNyueV-a31XZW-4v7QCD-6cEvB8-9gbht2-9gg1BS-QMM7Sh-ebifU-4hKDdf-9VBCYh-FnzwE1-a2YDtI-ZfFdT2-a2YCNr-j1eMhX-cSHZih-23hkqun-o7Wig-4ngU7K-6NbfjR-4EciEE-894Ch2-9VE5UJ-8FLxEP-22u9CTJ-beY8LD-56xoZg-ZFADoq-9VzRWs-8ABjN-5tWM3r-9B9uZk-ZH84hQ-fTr2eB-kkWaCN-9VDuLj-SFLXYr">https://www.flickr.com/photos/free-stock/4791385617/in/photolist-8ip71R-Svg3m9-pj2-9VxjVx-R7fuyG-pjj1h-89QAq4-nAdriQ-dpYx94-9idGMS-9Vybd-irqmus-951XbN-bNyueV-a31XZW-4v7QCD-6cEvB8-9gbht2-9gg1BS-QMM7Sh-ebifU-4hKDdf-9VBCYh-FnzwE1-a2YDtI-ZfFdT2-a2YCNr-j1eMhX-cSHZih-23hkqun-o7Wig-4ngU7K-6NbfjR-4EciEE-894Ch2-9VE5UJ-8FLxEP-22u9CTJ-beY8LD-56xoZg-ZFADoq-9VzRWs-8ABjN-5tWM3r-9B9uZk-ZH84hQ-fTr2eB-kkWaCN-9VDuLj-SFLXYr</a>	26.03.2018	CC
Kein Titel	Christian Lozan	<a href="https://unsplash.com/photos/EdA845C1yXc">https://unsplash.com/photos/EdA845C1yXc</a>	26.03.2018	Free Use
Kein Titel	Miguel Bruna	<a href="https://unsplash.com/photos/TzVN0xQhWaQ">https://unsplash.com/photos/TzVN0xQhWaQ</a>	26.03.2018	Free Use
Neues Regal	Michael Fielitz	<a href="https://www.flickr.com/photos/michfiel/3222749025/in/photolist-sk2Jnc-5UMr1n-kJN6mk-eXNxxkK">https://www.flickr.com/photos/michfiel/3222749025/in/photolist-sk2Jnc-5UMr1n-kJN6mk-eXNxxkK</a>	03.07.2018	CC
Kein Titel	Dietmar Becker	<a href="https://unsplash.com/photos/8Zt0xOOK4nl">https://unsplash.com/photos/8Zt0xOOK4nl</a>	26.03.2018	Free Use
Robbie Williams, Roundhouse London (Apple Music Festival)	Drew de F Fawkes	<a href="https://www.flickr.com/photos/phonegigpics/29825027052/">https://www.flickr.com/photos/phonegigpics/29825027052/</a>	26.03.2018	CC
Amy Winehouse	Karen Blue	<a href="https://www.flickr.com/photos/karenblue/9198969233/in/photolist-f1T84P-jeYs3F-kCBVTD-kCCuMc-4EBWgW-a9DAoa-a9GnVG-a9Gorj-a9DADa-a9Goum-a9GnQw-54P6WD-54TiAC-d14eUh-77phNn-d14uHU-dquHn9-553jDc-5ABHfY-d14YgA-4XWshu-d14bXm-NFvKrb-4EB94m-4FJvbV-a9DAfk-a9GnG7-a9Gnx7-a9DAnp-a9DA74-a9Gog3-a9DAAg-a9Dac6-a9Go9A-a9DArt-a9DzUZ-a9GowG-a9Goic-a9GnPC-XEVszQ-a9DzAH-a9GnGQ-a9Gow1-a9DzBt-a9DAB6-a9GnAo-a9Gofb-a9DA7F-a9Go3W-a9DzPp">https://www.flickr.com/photos/karenblue/9198969233/in/photolist-f1T84P-jeYs3F-kCBVTD-kCCuMc-4EBWgW-a9DAoa-a9GnVG-a9Gorj-a9DADa-a9Goum-a9GnQw-54P6WD-54TiAC-d14eUh-77phNn-d14uHU-dquHn9-553jDc-5ABHfY-d14YgA-4XWshu-d14bXm-NFvKrb-4EB94m-4FJvbV-a9DAfk-a9GnG7-a9Gnx7-a9DAnp-a9DA74-a9Gog3-a9DAAg-a9Dac6-a9Go9A-a9DArt-a9DzUZ-a9GowG-a9Goic-a9GnPC-XEVszQ-a9DzAH-a9GnGQ-a9Gow1-a9DzBt-a9DAB6-a9GnAo-a9Gofb-a9DA7F-a9Go3W-a9DzPp</a>	26.03.2018	CC

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis

Titel	Fotograf	Quelle	Abruf	Lizenz
Hugh Jackman	Eva Rinaldi	<a href="https://www.flickr.com/photos/evarinaldiphotography/8303956494/in/photolist-dDMWXG-ffZ34f-ffZhub-tdy6m-ffZhSA-ffZh7d-fgoGqQ-fgmZWh-9nhSE2-9nhSGv-9nhSNT-dCxxby-6g1r5A-tdBnn-fg7Lri-dCscWn-fgn1hA-dDxFoc-dCVtHo-dDD4s3-dCVP3A-dCvxxy-dCVLx1-dDxFwp-dDxEqH-byZbq2-dCVnAY-byZbv4-ffK3Up-atpHUq-6fWosK-ffZkBY-ffK64H-ffZke7-ffK6sz-8f4Nm4-w2ZT8n-vJYmw3-dDGwmK-dCQmo6-dDxEXa-8fsnE6-239nyvH-azqzjw-gbpVJb-6fpqKV-nBsAVA-tdy6h-vJYtTN-v5J3Uk">https://www.flickr.com/photos/evarinaldiphotography/8303956494/in/photolist-dDMWXG-ffZ34f-ffZhub-tdy6m-ffZhSA-ffZh7d-fgoGqQ-fgmZWh-9nhSE2-9nhSGv-9nhSNT-dCxxby-6g1r5A-tdBnn-fg7Lri-dCscWn-fgn1hA-dDxFoc-dCVtHo-dDD4s3-dCVP3A-dCvxxy-dCVLx1-dDxFwp-dDxEqH-byZbq2-dCVnAY-byZbv4-ffK3Up-atpHUq-6fWosK-ffZkBY-ffK64H-ffZke7-ffK6sz-8f4Nm4-w2ZT8n-vJYmw3-dDGwmK-dCQmo6-dDxEXa-8fsnE6-239nyvH-azqzjw-gbpVJb-6fpqKV-nBsAVA-tdy6h-vJYtTN-v5J3Uk</a>	29.03.2018	CC
Marilyn Monroe	Rokr Rafterson	<a href="https://www.flickr.com/photos/raftrokr/430965130/in/photolist-E5NVh-8XCyGu-7HYT9D-8TYLW7-dMJmr1-8ZQZ9N-92S9rX-8XYPKS-8ZMU3r-9Jb42a-8XVGJe-9b9mnq-7moJ69-8UGV2d-29xCzq-bkfaLC-cr47Mo-LnAoG-57P2v2-cKVwQq-fb7Vw6-8YZHKP-bKmfq8-ENDnV-hUy4kX-dEobHk-8YUzye-byHh2X-d6T5Z7-hUvbxR-p98Sw-49UXYU-ENDnZ-hUveqy-oAEu4w-hUwNtp-5mN2jD-9SNhJb-4wEnGW-7WbFxFU-E5NVf-8Z3FKo-6cmPfc-fjWVHY-hUwoPJ-8eEi98-dBnr4o-4fGmEj-9WryCd-9WryzN">https://www.flickr.com/photos/raftrokr/430965130/in/photolist-E5NVh-8XCyGu-7HYT9D-8TYLW7-dMJmr1-8ZQZ9N-92S9rX-8XYPKS-8ZMU3r-9Jb42a-8XVGJe-9b9mnq-7moJ69-8UGV2d-29xCzq-bkfaLC-cr47Mo-LnAoG-57P2v2-cKVwQq-fb7Vw6-8YZHKP-bKmfq8-ENDnV-hUy4kX-dEobHk-8YUzye-byHh2X-d6T5Z7-hUvbxR-p98Sw-49UXYU-ENDnZ-hUveqy-oAEu4w-hUwNtp-5mN2jD-9SNhJb-4wEnGW-7WbFxFU-E5NVf-8Z3FKo-6cmPfc-fjWVHY-hUwoPJ-8eEi98-dBnr4o-4fGmEj-9WryCd-9WryzN</a>	26.03.2018	CC
Holly and Jim Carrey	Kevin Jarrett	<a href="https://www.flickr.com/photos/kjarrett/4161236863/in/photolist-9mauPE-9pCq-5d5MCU-6uz9jS-7LtwZb-4aJ3uT-4aJ2Ue-9CBgK-ebV9RG-4H6x8L-BPoem-fAV6f3-BXfGe-BXfHy-gXwGz-7kHqKa-EwjVSw-5i1a2J-fhmFvE-hfjZeL-Gqd17P-8fvyws-t4JNe-7euLZY-7euLo5-7euLEU-NwCZ-7euL6J-6zbCeE-9D7zy-bxdvWS-9REzJs-dfDqYL-26kTymp-4PKb9b-4XuKRz-aaJjiM-aaJivn-aaJhWP-cZTVX-5LKHUK-5PNT4i-4z6eV8-f45bH-ncsubz-nev1Nz-8rwiWb-6aRWnC-4XD82b-4xdDeU">https://www.flickr.com/photos/kjarrett/4161236863/in/photolist-9mauPE-9pCq-5d5MCU-6uz9jS-7LtwZb-4aJ3uT-4aJ2Ue-9CBgK-ebV9RG-4H6x8L-BPoem-fAV6f3-BXfGe-BXfHy-gXwGz-7kHqKa-EwjVSw-5i1a2J-fhmFvE-hfjZeL-Gqd17P-8fvyws-t4JNe-7euLZY-7euLo5-7euLEU-NwCZ-7euL6J-6zbCeE-9D7zy-bxdvWS-9REzJs-dfDqYL-26kTymp-4PKb9b-4XuKRz-aaJjiM-aaJivn-aaJhWP-cZTVX-5LKHUK-5PNT4i-4z6eV8-f45bH-ncsubz-nev1Nz-8rwiWb-6aRWnC-4XD82b-4xdDeU</a>	03.07.2018	CC
benaffleck-7-2-1	Gene Bromberg	<a href="https://www.flickr.com/photos/78487455@N00/2631696329/">https://www.flickr.com/photos/78487455@N00/2631696329/</a>	03.07.2018	CC
Licht, Glühbirne, Auf, Birne, Elektro, Lampe, Energie	OpenClipart-Vectors	<a href="https://pixabay.com/de/licht-gl%C3%BChbirne-auf-birne-elektro-148483/">https://pixabay.com/de/licht-gl%C3%BChbirne-auf-birne-elektro-148483/</a>	03.07.2018	CC
Zielscheibe, Volltreffer, Bogenschießen, Ziel, Mitte	Ricarda Mölck (Ricinator)	<a href="https://pixabay.com/de/zielscheibe-volltreffer-1958651/">https://pixabay.com/de/zielscheibe-volltreffer-1958651/</a>	26.03.2018	CC
Treffen, Konferenz, Rundtisch, Gruppe, Ernennung, kostenlose Illustration	vgrenon	<a href="https://pixabay.com/de/illustrations/treffen-konferenz-rundtisch-gruppe-1738945/">https://pixabay.com/de/illustrations/treffen-konferenz-rundtisch-gruppe-1738945/</a>	28.05.2020	CC