

Selbstwert

75 Therapiekarten. Kartenset mit 75 Karten in stabiler Box, mit 24-seitigem Booklet.
Kartenformat 16,5 x 24 cm.

Der (geringe) Selbstwert ist ein Thema, das sich durch sehr viele Lebensläufe und Therapien zieht – unabhängig von der Störung oder Diagnose, unter der die Patientin oder der Patient leidet. Zur Verbesserung des Selbstwertes in der Psychotherapie erscheinen dabei zwei Ansatzpunkte sinnvoll: Einerseits sehen viele Patient_innen sich selbst überkritisch und behandeln sich zu streng. Entsprechend dient es dem Selbstwert, wenn sie lernen, mit sich selbst liebevoller und gnädiger zu sein. Andererseits ist es dem Selbstwert förderlich, wenn ein Mensch sich als erfolgreich erlebt, seine Ziele erreichen und sich sozial durchsetzen kann. Gitta Jacob und Laura Seebauer setzen entsprechende Interventionen in Kartenform um:

- Modul 1: Den eigenen Selbstwertproblemen auf die Spur kommen
- Modul 2: Sich selbst der beste Freund werden
- Modul 3: Übermäßige Standards abbauen, realistische Standards aufbauen
- Modul 4: Ziele besser erreichen
- Modul 5: Selbstbewusster werden im Umgang mit anderen

Mit zahlreichen Übungen, psychoedukativen Texten und Beispielen sowie Bildimpulsen bildet das Kartenset ein vielfältiges Instrumentarium, um mit dem Thema Selbstwert zu arbeiten. Die Karten sind störungsunabhängig einsetzbar – ob in der Psychotherapie und Beratung oder anderen psychologischen und pädagogischen Settings.

Der (geringe) Selbstwert ist ein Thema, das sich durch sehr viele Lebensläufe und Therapien zieht - unabhängig von der Störung oder Diagnose, unter der die Patientin oder der Patient leidet. Zur Verbesserung des Selbstwertes in der Psychotherapie erscheinen dabei zwei Ansatzpunkte sinnvoll: Einerseits sehen viele Patient_innen sich selbst überkritisch und behandeln sich zu streng. Entsprechend dient es dem Selbstwert, wenn sie lernen, mit sich selbst liebevoller und gnädiger zu sein. Andererseits ist es dem Selbstwert förderlich, wenn ein Mensch sich als erfolgreich erlebt, seine Ziele erreichen und sich sozial durchsetzen kann. Gitta Jacob und Laura Seebauer setzen entsprechende Interventionen in Kartenform um: ¿ Modul 1: Den eigenen Selbstwertproblemen auf die Spur kommen ¿ Modul 2: Sich selbst der beste Freund werden ¿ Modul 3: Übermäßige Standards abbauen, realistische Standards aufbauen ¿ Modul 4: Ziele besser erreichen ¿ Modul 5: Selbstbewusster werden im Umgang mit anderen Mit zahlreichen Übungen, psychoedukativen Texten und Beispielen sowie Bildimpulsen bildet das Kartenset ein vielfältiges Instrumentarium, um mit dem Thema Selbstwert zu arbeiten. Die Karten sind störungsunabhängig einsetzbar - ob in der Psychotherapie und Beratung oder anderen psychologischen und pädagogischen Settings.



54,00 €

50,47 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 4019172102982

Medium: Sonstiges

ISBN: 401-917210298-2

Verlag: Beltz Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 30.04.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. Auflage 2026

Serie: Beltz Therapiekarten

Produktform: Karteikarten

Gewicht: 1248 g

Seiten: 75

Format (B x H): 174 x 252 mm

