



MEIN LEBEN IN WERT UND WÜRDE

VERANSTALTUNG ALTER-NATIV, BATSCHUNS AM 23.2.2016, MAG. SABINE FLEISCH, MSC



WERT UND WÜRDE BEGINNEN UND ENDEN IMMER BEI SICH SELBST...

Selbst-Bewusst-Sein

Selbst-Wert

Selbst-Achtung

Selbst-Fürsorge

Selbst-Vertrauen

Selbst-Sicherheit

SELBST-SCHUTZ

Selbst-Akzeptanz

Selbst-Bestimmung

SELBST-ERKENNTNIS

SELBST-LIEBE

Selbst-Verantwortung

Selbst-Beachtung

Selbst-Erhaltung

Selbst-Findung

Selbst-Bild

Sich seiner selbst bewusst sein

Sich selbst achten

Selbst-Wahrnehmung

Sich selbst vertrauen

VERWANDTE BEGRIFFE RUND UM DAS SELBST



DEFINITION VON SELBSTWERT

Selbstwert = Wertschätzung für das Ich

Ich bin wer, weil ich Wertvolles erleben und bewirken kann und will.... (Längle, A., 1986)



DER SELBSTWERT ALS WEGWEISER

selbstwert:Mensch

Emotionale Lebenskompetenz

- Partnerschaft
 - Familie
- soziale Umwelt
 - Beruf

Körperliche Kompetenz

- Bewegung
- Ernährung

AUTHENTIZITÄT

Wer bin ich
und
was will ich
(noch)

Biographische Wachstums- kompetenz

- Umgang mit Brüchen im Leben
- Entscheidungen treffen

Reifungskompetenz

- Lernen und Erfahrungsgewinn bis ins hohe Alter
- Werte- und Sinnfragen

DIE 4 KOMPETENZBEREICHE VON SELBSTWERT NACH BALDERING (1983)

Beruf
Leistung
Erfolg
Ansehen



Würde
Werte
Gewissen
ethisches Handeln

Ich kann ...

Ich bin ...

DER GESUNDE SELBSTWERT ALS PERSON

Exkurs zur Würde:

Würde ist als ein absoluter, bedingungsloser Menschenwert anzuerkennen, fernab des „Nutzwertes“. Bedingungslos ist der Wert des Menschen insofern, als er nicht abhängig ist vom Nutzwert, den jemand haben mag oder nicht mehr haben mag, und dieser bedingungslose Wert jedes menschlichen Wesens – das ist die Würde! Diese bleibt unangetastet bis zum letzten Atemzug.

(Frankl V., 2005)



Viktor Emil Frankl

* 26. März 1905 in Wien;

† 2. September 1997



**DER INSTABILE SELBSTWERT ALS PERSON:
HABEN ODER SEIN?**



**DIE WÜRDE DES MENSCHEN IST UNANTASTBAR
- VON GEBURT AN.....**



...BIS INS FORTGESCHRITTENE ALTER

Wie
siehst
du dich?



MEIN SELBSTWERT ...

WIE GUT BIN ICH?

WIE WERTVOLL BIN ICH?

**WO WÜRDEN ICH MICH AUF EINER
SKALA VON 1-10 EINSCHÄTZEN?**

**MUSS ICH MICH SELBST IN EINE
SCHACHTEL WO „SCHLECHT“ DARAUFG
STEHT ODER EINE MIT AUFSCHRIFT
„GUT“ STECKEN?**

Selbstwert
ist also
eine
persönliche,
umfassende
Einschätzung
des eigenen
Wertes.

FRAGEN ZUM SELBSTWERT

- In welchen Situationen spüre ich meine eigene Wertigkeit? (geringer/hoher Selbstwert)
 - Wann habe ich das letzte Mal Anerkennung und Wertschätzung erfahren?
 - Konnte ich es annehmen und genießen?
 - In welcher Weise gebe ich mir selbst Wert und Würde?
 - Wie ernst nehme ich meine Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Nähe, Sicherheit und Freiheit?
 - Kenne ich meine Tankstellen (Ressourcen)?
 - Wofür wurde ich als Kind besonders gelobt?
 - Wird in unserer Familie Anerkennung und Wertschätzung ausgesprochen bzw. gelebt?
 - Was macht es für mich heute so schwierig bzw. leicht, Anerkennung und Wertschätzung auszusprechen bzw. anzunehmen?
-



UNSERE EIGENTLICHE AUFGABE IST ES, GLÜCKLICH ZU SEIN. (DALAI LAMA)



SUCHST DU MIT DEINEM BEWUSSTSEIN IN ALLEN RICHTUNGEN, SO FINDEST DU NIEMANDEN, DER DIR LIEBER IST ALS DU SELBST. (DER BUDDA – AUS DEM RAJA SUTTA)

**LEBENSILANZ
ICH BIN ZUFRIEDEN MIT MIR!**



WAS MIR BIS ZUM HEUTIGEN TAG AN GROSSEN UND KLEINEN DINGEN GELUNGEN IST.....



**WORAUF ES WIRKLICH ANKOMMT IM LEBEN –
DIE GESCHICHTE VON DEN ZWÖLF STEINEN.....**



DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT ...
