

WAS BEDEUTET SELBSTBEWUSSTSEIN? **SELBSTBEWUSSTSEIN IST DAS VERTRAUEN IN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN, EIGENSCHAFTEN UND DAS EIGENE URTEILSVERMÖGEN.** WENN WIR UNS NICHT TRAUEN, ETWAS NEUES AUSZUPROBIEREN ODER FÜR UNS SELBST EINZUSTEHEN, MANGELT ES UNS AN SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTWERTGEFÜHL.

- Das **Selbstvertrauen** bezieht sich auf die **Akzeptanz** unserer **Fähigkeiten** – selbstbewusste Menschen wissen, wo ihre **Stärken**, aber auch ihre **Schwächen** liegen und können ihre Kompetenzen gut einschätzen.
- Der **Selbstwert** basiert darauf, ob man sich selbst als **wertvolles, fähiges, menschliches Wesen** sieht, das **Respekt** und **Beachtung** verdient. Es entsteht durch die eigenen Vorstellungen und Erwartungen, die wir an uns selbst stellen. Ein ausreichendes **Selbstwertgefühl** ist wichtiger **Bestandteil** der **mental**en **Gesundheit**. Ein **geringes Selbstwertgefühl**, also ein **Gefühl der Wertlosigkeit**, ist auch ein häufiges Symptom von **Depressionen**.

Körperübungen: High-Power-Posen

Positives Mindset erzeugen
(Das Mindset beschreibt die Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensmuster beziehungsweise die innere Haltung von Menschen)

**Innere Gelassenheit –
Entspannungstechniken**

Achtsam den Moment erleben

**Freundlich zu sich selbst
sein**

**Mit Sport der Psyche etwas
Gutes tun**