

Arbeitsblatt 1 - Lösung

Das Selbstwertgefühl - Wie wir uns und die Welt um uns herum sehen und einschätzen.

Aufgabe 1: Das Selbstwertgefühl entscheidet in hohem Maße darüber, wie wir mit uns selbst, mit anderen Menschen und dem Leben insgesamt zurechtkommen. Es kann also nicht schaden, möglichst viel über diesen Schlüssel zum Lebenserfolg zu wissen. Welche der folgenden Aussagen ist wahr, welche ist falsch? Kennzeichne die richtigen Angaben durch einen Haken, die falschen Angaben durch ein x.

Das Selbstwertgefühl vereint subjektive, individuelle und soziale Elemente.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... umfasst nur das, was ein Mensch über sich selbst denkt.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Zu den subjektiven Faktoren des Selbstwertgefühls gehören individuelle Fähigkeiten, soziale Kompetenzen und das Aussehen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... gehören nur das Aussehen und die individuellen Fähigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Was die anderen von mir denken ist eine wichtige Komponente des Selbstwertgefühls.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... spielt keine Rolle für das Selbstwertgefühl.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	... ist nur für narzisstische Menschen wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Das Selbstwertgefühl wird ausschließlich durch die psychische Verfassung eines Menschen bestimmt.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	... ist ausschließlich durch genetische Faktoren (Erbanlagen) festgelegt.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	... entsteht durch die genetische Ausstattung, durch elterliche Erziehungseinflüsse und die Umwelt.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinder mit einer stabilen Elternbindung haben ein gutes Fundament für ein solides Selbstwertgefühl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... sind besser gegen ausgeprägte Selbstzweifel geschützt.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstwertprobleme führen sehr oft zu psychischen Problemen oder sogar zu psychischen Störungen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	... sind unangenehm, aber nicht wirklich gefährlich.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	... können zu schwerwiegenden Erkrankungen und für die Allgemeinheit gefährlichen aggressiven Ausbrüchen führen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aufgabe 2: Ein gutes Gefühl für sich selbst hat nichts mit einem aufgeblasenen Ego zu tun. Im Gegenteil: Wer sich selbst gut kennt, die eigenen Stärken und Schwächen akzeptiert, muss weder sich noch anderen etwas vormachen oder beweisen. Unterstreiche alle Wörter, die dasselbe wie "Selbstwertgefühl" meinen, und durchstreiche alle, die etwas anderes bedeuten!

<u>Selbstliebe</u>	<u>Selbstwert</u>	<u>Selbstverliebtheit</u>	<u>Selbstgefälligkeit</u>	<u>Selbstvertrauen</u>
<u>Selbstachtung</u>	Eigensucht	<u>Selbstbild</u>	<u>Selbstwertgefühl</u>	Đünkel
<u>Selbstbewusstsein</u>	Gefallsucht	<u>Selbstentfaltung</u>	Egoismus	Eingebildetheit
<u>Selbstsicherheit</u>	Ichbezogenheit	Narzissmus	<u>Selbstsicherheit</u>	<u>Selbstannahme</u>