MODULBESCHREIBUNG

Selbstwert, der nicht wankt

Adaptives Modul | ~20 min

Zwei Mitarbeitende mit gleicher Kompetenz leisten nicht dieselbe Arbeit: Einer wagt Vorschläge, ergreift die Initiative und steht nach einem Rückschlag wieder auf; der andere schweigt im Meeting und behält seine Ideen für sich. Der Unterschied liegt im Wert, den sie sich selbst beimessen. Dieses Modul legt dafür das Fundament: Dieser Wert lässt sich nicht messen, er ist vollständig. Dazu kommen drei Schritte, die ihn vor den Bemerkungen des Alltags schützen.

LERNZIELE

01 Unterscheiden zwischen dem Selbstwert, der den Wert der Person betrifft, und dem Selbstvertrauen, das die Kompetenzen betrifft.

02 Die beiden Spiegel erkennen, die den Regler steigen und sinken lassen: den inneren Richter und den Blick der anderen.

03 Ein Kompliment oder eine Kritik annehmen, indem man benennt, was sie betreffen: eine Identität, nie das Fundament des eigenen Werts.

04 Das Talent eines Kollegen betrachten, statt sich damit zu vergleichen, und mit konkreten Handlungen für sich sorgen.

ZIELGRUPPE

Alle, die einen Selbstwert aufbauen wollen, der nicht mehr von Rückmeldungen anderer abhängt.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Selbstwert vs. Selbstvertrauen – klassische Unterscheidung der Psychologie
- Spiegel der Identität (man selbst / die anderen) – Afthonios-Methode
- Fundament des eigenen, inneren Werts vs. Identitäten – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Unterscheidung Selbstwert (Wert der Person) / Selbstvertrauen (Kompetenzen) – klassische Unterscheidung in der Psychologie
- Antoine de Saint-Exupéry – „Der kleine Prinz“ (1943): „Die Zeit, die du für deine Rose verloren hast, sie macht deine Rose so wichtig.“
- Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, „Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?“, Psychological Science in the Public Interest (2003): Menschen mit hohem Selbstwert sind eher bereit, sich in der Gruppe zu Wort zu melden, Initiative zu ergreifen und nach einem Misserfolg dranzubleiben
- Albert Bandura (1977) – Selbstwirksamkeitserwartung und eigene Erfolgserfahrungen

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026