

Arbeitsblatt 3: Selbstwert-Beweise

Kleine Hinweise sammeln, die Selbstwirksamkeit sichtbar machen.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Depression kann den Blick auf Gelungenes stark verengen. Dieses Blatt sammelt kleine, konkrete Beobachtungen, nicht große Erfolge.

Wichtig

Ein Selbstwert-Beweis ist kein Leistungsnachweis. Auch Schutz, Pause, Hilfe annehmen oder Grenzen setzen zählen.

Bereich	Frage
Handlung trotz Belastung	Was habe ich heute getan, obwohl es schwer war?
Schutz	Was habe ich unterlassen, verschoben oder begrenzt, um mich zu schützen?
Kontakt / Hilfe	Wo habe ich Kontakt zugelassen, Hilfe gesucht oder ehrlich gesagt, wie es mir geht?

Tagesprotokoll

Heute habe ich trotz Belastung getan:

Heute habe ich mich geschützt durch:

Heute habe ich Hilfe, Kontakt oder Ehrlichkeit zugelassen durch:

Daraus folgt ein fairer Satz über mich:

7-Tage-Übersicht

Tag	Ein kleiner Selbstwert-Beweis
Mo	<hr/>
Di	<hr/>
Mi	<hr/>
Do	<hr/>
Fr	<hr/>
Sa	<hr/>
So	<hr/>

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.