

Arbeitsblatt 10: Selbstwert durch kleine Schritte

Realistische Selbstwirksamkeit aufbauen, ohne Druck zu erzeugen.

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

Dieses Arbeitsblatt verbindet Selbstwert und Depression: kleine Handlungen zählen, weil depressive Belastung große Schritte oft erschwert.

Ein kleiner Bereich

In welchem Lebensbereich möchte ich einen kleinen Schritt wählen?

Beispiel: Körper, Ordnung, Kontakt, Termin, Grenze, Ruhe.

Schritt so klein machen, dass er machbar wird

Formulierung	Beispiel
Zu groß	„Ich muss mein ganzes Leben ändern.“
Kleiner	„Ich trinke ein Glas Wasser und öffne das Fenster.“
Noch kleiner	„Ich stelle das Glas sichtbar hin.“

Mein kleinster machbarer Schritt:

Wann genau mache ich ihn?

Was könnte mich hindern?

Welche Erleichterung oder Unterstützung plane ich ein?

Auswertung ohne Beschämung

Was hat funktioniert oder was habe ich über meine Belastungsgrenze gelernt?

Mein fairer Satz danach:

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.