



WIE STEHT ES UM DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN?

Kernbotschaft: Junge Leute mit wenig Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein sind der Rhetorik des gewaltsamen Extremismus besonders ausgesetzt. Daher ist es wichtig, das Selbstwertgefühl der Jugendlichen und dessen Auswirkung auf ihr soziales Verhalten einzuschätzen. Diese Übung stellt eine Art Untersuchung bereit, die dazu dient, das Selbstwertgefühl eines jeden einzuschätzen und die zeigt, wie dieses unser Wohlergehen beeinflusst.

Schlagworte: Selbstwertgefühl, Selbsteinschätzung

Zusammenfassung:

Selbstbewusstsein bezeichnet den Wert, den wir in uns selbst sehen; es lässt uns fühlen, dass wir wertvoll sind, gibt uns Sicherheit und ermöglicht uns, respektvolle und faire Beziehungen zu unterhalten. Es ist sehr wichtig, unseren Grad an Selbstbewusstsein zu erkennen und die Merkmale eines hohen/niedrigen Selbstwertgefühls zu identifizieren, denn dies beeinflusst, wie wir unser Umfeld wahrnehmen.

Modul	Gruppengröße	Gruppenalter	Dauer
• Vorbeugung	• einzeln	• 12 - 15	• 1 Stunde
• Ausstiegssstrategien	• klein • mittelgroß	• 16 - 19	

Ziele der Aktivität

- Das Maß an Selbstbewusstsein untersuchen.
- Darüber nachdenken, wie Selbsteinschätzung unser Verhalten und die Art, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen, beeinflusst.
- Merkmale erkennen, die mit einem niedrigen/hohen Selbstwertgefühl einhergehen.

Beschreibung der Aktivität

Leiten Sie die Übung mit der Frage ein, ob die Teilnehmer denken, dass sie glücklich mit ihrem Leben sind.

Schritt 1: Bitten Sie sie, den ersten Teil des Fragebogens auszufüllen (s. Handout): Teilen Sie den Teilnehmern einen kurzen Fragebogen aus und bitten Sie sie, die erste Frage zu beantworten, bei der es darum geht, wie positiv sie ihr Leben auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen.

Schritt 2: Bitten Sie sie, den zweiten Teil des Fragebogens auszufüllen. Sie sollen die Aussagen durchnummerieren und auf einer Skala von 1-5 (1 = stimme gar nicht zu und 5 = stimme vollkommen zu) einordnen, ob sie zustimmen oder nicht. Sagen Sie ihnen, dass sie ihre Einordnung weglassen können, wenn sie es nicht wissen oder nicht antworten möchten. Dann folgen Korrekturen.

Schritt 3: Jeder Teilnehmer korrigiert seinen Fragebogen (und behält dabei das erfolgte Rating) und gibt den Bogen dem Lehrer/Trainer/Gruppenleiter, der die Fragebögen ungeordnet verteilt, sodass die Teilnehmer die Fragebögen anderer kommentieren können. *Stehen ein niedriges Selbstwertgefühl und wenig Zufriedenheit im Leben in Verbindung? Was könnte der Grund dafür sein?*

Schritt 4: Macht eine Pause und denkt über den Wert nach, den wir uns selbst in unserem Verhalten und im Umgang mit anderen beimessen (Selbstbewusstsein), (z. B. fühle ich mich aufgrund eines niedrigen Selbstwertgefühls unsicher, bin verletzt bei Kritik und antworte aggressiv).

Benötigte Materialien

Tafel, Papier, Stifte, Handout »kurzer Selbstwertgefühlfragebogen« (dieser Fragebogen dient der Orientierung)

Methodik

Selbsteinschätzung

Beratung für Trainer

- Bereiten Sie einen kurzen Fragebogen (wie im Beispiel) und eine Liste von Merkmalen vor, die im Zusammenhang mit einem niedrigen Selbstbewusstsein stehen.
- Diese Aktivität kann individuell oder mit Familien nach denselben Schritten, wie in der Übung beschrieben, durchgeführt werden. Sie fokussiert sich darauf, Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl zu erkennen. Daher wird empfohlen, sie mit anderen Übungen zu kombinieren, bei denen es um Strategien zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstbilds geht.

Quellen / Literatur

Gómez A. (1998). Programa para la mejora de las habilidades sociales y la autoestima. *Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa*. Junta de Extremadura.

Handzettel

Handout 1



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

WIE STEHT ES UM DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN?. Abgerufen am Montag Dezember 8, 2025 von insgesamt <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE395/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

