Psychotherapie

Die sechs Pfeiler des Selbstwertgefühls – Ressourcentraining

Im Seminar geht es um die unterschiedlichen Pfeiler, auf denen ein gesundes Selbstwertgefühl aufgebaut ist und um Möglichkeiten der Selbstwert- Stärkung.

Ein gesundes Selbstwertgefühl wirkt sich maßgeblich auf das Handeln eines Menschen aus und führt zu einem starken und zufriedenen Selbst.

Hat der Mensch den eigenen Selbstwert erkannt und angenommen und das Selbstwertgefühl zu einer Komponente des Selbst erhoben, führt dies folgerichtig zu erheblichen Veränderungen in sämtlichen Bereichen seines Lebens.

Als zentrale psychologische Variable wirkt sich Selbstwert auf die psychische Gesundheit und damit auf die gesamte Lebensrealität aus. Durch die Verbesserung des Selbstwertgefühls und die Linderung von Selbstwertproblemen stellt ein Ressourcentraining einen wichtigen Baustein in der Psychotherapie, im Coaching und in der Lebensberatung dar.

Erlernen Sie durch Selbsterfahrung in diesem Seminar:

•den Unterschied zwischen Selbstwert und Selbstwertgefühl

•Selbstwert: Das Immunsystem des Bewusstseins

•die Philosophie des Selbstwertgefühls

•"Bin-Ich", "Soll-Ich", "Wunsch-Ich"

•Grundbedürfnisse des Selbst - Selbstbild

•sechs Pfeiler der Selbstwertgefühls

•Übungen und Praktiken zur Stärkung des Selbstwertgefühls

Das Seminar eignet sich für im psychotherapeutischen Kontext Tätige und sonstige am Thema interessierte Berufsgruppen.

Termin

Sa, 07.11.2026
09:00-18:00 Uhr

Preis

190,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111171026

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 03.11.2026

Dozentin

Daniela Bäuml

Jg. 1974, 2 Töchter. Kaufm. tätig über 25 Jahre, fühlte sich Frau Bäuml immer von der Psychosomatik des Menschen beeindruckt und hat sich mit entsprechender Fachliteratur zu Gesundheit, Persönlichkeitsprofiling und Konfliktmanagement beschäftigt. Seit 2018 absolvierte sie eine fundierte Coachingausbildung, Schwerpunkt Inneres Kind und ist Ganzheitliche Gesundheitsberaterin n. Dr. Rüdiger Dahlke. Fachfortbildungen als Burnout-/Mobbing-/Resilienz-Beraterin sowie als Mental- und Achtsamkeitscoach, ACT, PP und EMDR runden ihr Profil ab. Seit 2023 arbeitet sie selbstständig in eigener Praxis und begleitet ihre Klient/innen als psychologische Beraterin in belastenden Lebenssituationen, um wieder in die eigene mentale Stärke zu finden. Seit 2024 bringt sie ihre Kompetenzen als Dozentin in den Paracelsus Schulen ein.