

 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**

Di, 19.09.2028  
09:00–18:00 Uhr

**Preis**

190,00 €

**Schule**

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Augsburg  
Oberbürgermeister-Drei-  
fuß-Str. 1  
86153 Augsburg  
Tel. 0821-349 95 56

**Seminarnummer**

SSH89190928

**Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 14.02.2026

**Dozent****Viktor Lindt**

Jg.1977. Herr Lindt ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter und Trauerredner, MEDICPROOF-Pflegegutachter, Aromapraktiker sowie geprüfter MPU- und Suchtberater. Weitere Schwerpunkte: Burnout-, Mobbing-, Demenz- und Sexualberatung. Im Gesundheitsamt verantwortet er die Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe. Als Dozent verbindet er fundierte Theorie mit Praxis und verfolgt eine ganzheitliche Perspektive. Schwerpunkte: Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Pflegeberatung, Aromatherapie.