

Selbstwert als Schlüssel zur Selbstentfaltung

Selbstwertstärkung in Beratung und Therapie

Ein guter Selbstwert stiftet Autonomie, ermöglicht Authentizität und lässt Begegnung und Hingabe möglich werden. Im Vortrag soll deshalb zunächst die Bedeutung der Selbsterfahrung als zentraler Ausgangspunkt für Selbstentfaltung und Individualität dargestellt werden. Anschließend werden Wege und methodische Möglichkeiten aufgezeigt, innerhalb von Beratung und Therapie am Selbstwert zu arbeiten und Selbstvertrauen zu stiften.