

### **3x Selbst: Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstbild**

Hypnosystemische Methoden mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen  
Susy Signer-Fischer, lic.phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP, Basel

[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

23./24.5.23 HSI

Selbstwert und Selbstvertrauen sind eng mit der Identitätsbildung und dem Selbstbild, Selbstkonzept verknüpft.

Um einen angemessenen Selbstwert aufzubauen, muss die Person Einfluss nehmen und selbstwirksam sein und diesen Einfluss auch als Selbstwirksamkeit erleben.

Selbstwirksamkeit ist das Gegenteil von Hilflosigkeit und ist darum zentral, um aus einer Hilflosigkeit heraus zu finden. Ausserdem ist es wichtig auch angemessen

Selbstverantwortung zu übernehmen.

Diese Themen sind oft relevant bei Themen wie Ängsten, Depression oder auch bei Schwierigkeiten im Umgang mit anderen.

Im Seminar werden verschiedene hypnosystemischen Methoden vorgestellt, eingeübt, um diesen wichtigen Entwicklungsschritt in jedem Lebensalter zu unterstützen.

Enthält Selbsterfahrung