

## 3x Selbst: Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstbild

Hypnosystemische Methoden mit Kindern und Jugendlichen und Erwachsenen

Kindertagung VPA 3x Selbst, Linz 3.- 5.Oktober 2025

Grossworkshop 2h

### Inhalt

Selbstwert und Selbstvertrauen sind eng mit der Identitätsbildung, 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. Selbstwirksamkeit bedingt eine angemessene Selbstverantwortung. So kann auch ein guter Selbstwert und gesundes Selbstbild, eine Identität aufgebaut werden.

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

In diesem Grossworkshop werden mögliche Zusammenhänge, je nach Situation angeschaut, verschiedene Methoden vorgestellt, wie mit den Kindern, Jugendlichen selbst, der Familie und manchmal auch mit der Schule gearbeitet werden kann. Es kann auch sein, dass ein Kind oder Jugendliche, Jugendlicher in der Workshop kommt für eine Demonstration.