

Inhalt

1	EINLEITUNG.....	8
2	DER WEG ZUM SELBST.....	10
2.1	Begriffliche Annäherung	10
2.2	Persönlichkeitstheorien	10
2.3	Das Selbstkonzept	11
2.3.1	Die Beziehung.....	12
2.3.2	Die Kommunikation	12
2.4	Entwicklung des kindlichen Selbstkonzepts.....	13
2.4.1	Einflussfaktoren	14
2.4.2	Geschlechtsspezifische Unterschiede	14
2.4.3	Ein gesundes Selbstkonzept	14
2.5	Der Selbstbegriff	15
2.6	Die Entwicklung des Selbst	16
2.7	Resümee.....	17
3	DER SELBSTWERT	18
3.1	Definitionen	18
3.1.1	Abgrenzung Selbstvertrauen und Selbstwert.....	19
3.2	Die Entwicklung des Selbstwerts oder Selbstwertgefühls.....	19
3.2.1	Zusammensetzung des Selbstwerts.....	20
3.2.2	Erfassung des Selbstwerts	20
3.3	Voraussetzungen und Folgen für einen hohen Selbstwert.....	21
3.3.1	Die drei Wertstraßen nach FRANKL.....	21
3.4	Niedriger Selbstwert	22
3.4.1	Selbstwert bei Narzissten	22
3.4.2	Selbstwert bei aggressiven und destruktiven Verhalten	22
3.5	Das Selbstwertgefühl und die Identität	23
3.6	Resümee.....	24

4	SELBSTWERT IN DER GRUNDSCHULE	25
4.1	Relevanz des Selbstwerts in der Schule.....	25
4.2	Die Entwicklung des Selbstwerts im Vor- und Grundschulalter.....	25
4.3	Der Selbstwert im Jugendalter -	26
4.4	Stärkung des Selbstwerts durch Erziehung	27
4.4.1	Erziehungsverhalten und dessen Folgen für den Selbstwert	27
4.4.2	Die Lehrperson als Erzieher bzw. Erzieherin	28
4.5	Erzieherische Faktoren für die Stärkung des Selbstwerts.....	29
4.5.1	Persönliche Relevanz	30
4.5.2	Selbsterfahrungen und Selbstständigkeit	30
4.5.3	Förderliche Maßnahmen nach ERIKSON, ROGERS und WAIBEL	30
4.5.4	Förderliche Maßnahmen innerhalb der Familie nach SATIR	31
4.5.5	Die fünf Stützen des gesunden Selbstwertgefühls nach HADINGER	31
4.5.6	Weitere beachtenswerte Maßnahmen innerhalb der Schule.....	37
4.6	Resümee.....	37
5	SELBSTWERT STÄRKEN INNERHALB DES UNTERRICHTS	39
5.1	Wahrnehmung des Selbst	39
5.1.1	Mein Körperumriss.....	39
5.1.2	Mein Wappen	40
5.1.3	Ich aus Plastilin	40
5.1.4	Der ganz besondere Schatz	40
5.1.5	Ich mag	41
5.1.6	Stopp sagen.....	41
5.1.7	Tages- bzw. Wochenreflexion	43
5.1.8	Stärken und Schwächen.....	43
5.1.9	Expertinnen und Experten	43
5.1.10	Mein Wochenziel	44
5.2	Verantwortung übernehmen	45
5.2.1	Klassendienste	45
5.2.2	Hausübungen	45

5.3	Gefühle	46
5.3.1	Wie geht es mir?.....	46
5.3.2	Stimmungen erraten	46
5.3.3	Gefühlssituationen	47
5.3.4	Umgang mit negativen Gefühlen	47
5.4	Gemeinschaft	49
5.4.1	Allgemeine Überlegungen	49
5.4.2	Gemeinschaftsmandala	50
5.4.3	Der Turmbau	50
5.4.4	Blitzgruppen	50
5.4.5	Klassenparlament	51
5.4.6	Erlebnisbaum	52
5.5	Kommunikation.....	53
5.5.1	Erlebnisse des Klassenmaskottchens	53
5.5.2	Einander aussprechen lassen	53
5.5.3	Standpunkt vertreten	53
5.5.4	Konfliktbewältigung	54
5.6	Bilderbücher	57
5.6.1	Ich bin gerne ich	57
5.6.2	Ich und meine Gefühle.....	57
5.6.3	Man wird doch mal wütend werden dürfen	57
5.6.4	Glück für Kinder	58
5.7	Selbstwertprogramme	59
5.7.1	Kritik an Selbstwertprogrammen	59
5.8	Resümee	60
6	ZUSAMMENFASSUNG.....	61
7	LITERATURVERZEICHNIS	63
7.1	Literatur in Papierformat.....	63
7.2	Literaturen in elektronischer Form (Internet).....	65
7.3	Verwendete Bücher der angeführten praktischen Übungen	66
7.4	Bilderbücher	66

8	ANHANG.....	67
8.1	Arbeitsblatt - „Ich mag“	67
8.2	Arbeitsblatt - Stärken und Schwächen.....	68
8.3	Arbeitsblatt – Ich-Botschaften.....	69