



**Frauke Niehues:**

**„Selbstwert, Selbstwirksamkeit und  
Selbstakzeptanz“**



Frauke Niehues

Diplom-Psychologin

**Selbstwert, Selbstwirksamkeit  
und Selbstakzeptanz**

1. **Das Faktoren-Schichten-Modell des Selbstwertes**
2. **Methoden**

# 1. DAS FAKTOREN-SCHICHTEN-MODELL DES SELBSTWERTES

# Faktoren-Schichten-Modell



## 2. SYSTEM

- **Systeme klären:**
  - Aufstellungen
  - Punkt-Punkt-Komma-Strich Methode
- **Distanzierung von der Bewertung anderer:**
  - Selbstwertglas

# 3. REGULATIONSSTRATEGIEN



- **Erarbeiten der Regulationsstrategien / inneren Dynamiken:**
  - FC Selbstwert vs. FC Entwerter

# 4. FÄHIGKEITENPRÄSENZ

- **Fähigkeiten erarbeiten:**

- Selbstwertkala:

1. Von 0 – 10:

Wie wertvoll fühlen Sie sich ?

Warum nicht weniger ?

2. Unterschied Wert X und Wert Y

3. Wie kommen Sie von Wert X nach Wert Y?

**Tipp:** je geringer Selbstwert, desto kleinschrittiger vorgehen

# Fähigkeitenpräsenz



Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.



Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.



Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.

# Fähigkeitenpräsenz



Quelle: Niehues, F. (2022): *Kompetenz!Box Impacttechniken*. Paderborn: Junfermann.

# 5. SELBSTWIRKSAMKEIT



- **Wege erarbeiten und Erfolgserlebnisse schaffen**
  - Zeitprogression

## 6. SELBSTAKZEPTANZ

- Impacttechniken
  - Geldschein
  - Quarzdruse
- Beiläufigkeit
  - „Auch“

# 7. GRUNDGEFÜHL

- **Bearbeitung emotionaler Muster**
  - Affektbrücken
  - EMDR
  - Analyse- und Regulationsschema aus dem Training emotionaler Kompetenzen

- **Trance**
  - Mein Selbstwertblatt

Kompetenz!Box  
Therapie & Beratung

Frauke Niehues

# Impacttechniken

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)



Bestellbar über:

[www.junfermann.de/titel/impacttechniken/1548?affiliate\\_ref\\_id=540](http://www.junfermann.de/titel/impacttechniken/1548?affiliate_ref_id=540)

oder:



# Ausbildung zum zertifizierten Selbstwerttrainer & Kompaktkurse

[www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)  
→ Fortbildungen



# Der Hypnosalon ist Teil des Methodenschatzes

Hier finden Sie weitere Vorträge, PDF`s und Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und Berater zum kostenlosen Download.

[www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net) → **Methodenschatz**

# Im MethodenSchatz:

## Selbstwert und Selbstfürsorge:

Frauke Niehues: „Das Faktoren-Schichten-Modell des Selbstwertes“  
„Mein Selbstwertblatt“  
„Vom eigenen Körper gemocht werden“

Ghita Benaguid: „Goldrichtig“

Birgit Büchner: „Selbstwert und Kommunikation“

## Hypnotherapie:

Frauke Niehues: Interview „Selbstwert, Hypnose und Hochbegabung“

[www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net) → Methodenschatz

<b>Cornelie Schweizer</b>	Ankommen und Überleben in Deutschland
<b>Prof. Ute Klehe und Katja Wehrle</b>	Selbstregulationsstrategien Geflüchteter

→ ab dem 01.08.

auf dem HypnoSalon-YouTube-Kanal

# Zukünftige *Live* - HypnoSalons:

07.09.22	<b>Boris Pigorsch</b>	<b>Aussöhnung mit dem inneren Kritiker</b>
05.10.22	<b>Wolfram Dorrman</b>	Suizidalität
02.11.22	<b>Frauke Niehues</b>	Impacttechniken
07.12.22	<b>Dirk Eilert + Sebastian Fitzek</b>	Faszination Mimik
01.02.23	<b>Bernhard Trenkle</b>	Die chinesische Truhe
01.03.23	<b>Rainer Sachse</b>	Narzissmus
05.04.23	<b>Dorothea Thomassen</b>	Mit dem Körper arbeiten
03.05.23	<b>Jörg Matthes</b>	Politisches Framing
07.06.23	<b>Manfred Prior</b>	Punkt, Punkt, Komma, Strich...
04.10.23	<b>Silvia Zanotta</b>	Scham, die verdeckte Emotion
07.02.24	<b>Gunther Schmidt</b>	Burnout

07.09.22

**Boris Pigorsch**

Aussöhnung mit dem inneren  
Kritiker

**Anmeldung ab sofort unter:**

**[www.meg-frankfurt.de/hypnosalon](http://www.meg-frankfurt.de/hypnosalon)**

**Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit  
und noch einen  
schönen Tag!**

