



 **Psychologie und Psychotherapie**

## **Die sechs Pfeiler des Selbstwertgefühls – Ressourcentraining – Online Seminar**

Im Seminar geht es um die unterschiedlichen Pfeiler, auf denen ein gesundes Selbstwertgefühl aufgebaut ist und mit Möglichkeiten der Selbstwert- Stärkung.

Ein gesundes Selbstwertgefühl wirkt sich maßgeblich auf das Handeln eines Menschen aus und führt zu einem starken und zufriedenen Selbst.

Hat der Mensch den eigenen Selbstwert erkannt und angenommen und das Selbstwertgefühl zu einer Komponente des Selbst erhoben, führt dies folgerichtig zu erheblichen Veränderungen in sämtlichen Bereichen seines Lebens.

Als zentrale psychologische Variable wirkt sich Selbstwert auf die psychische Gesundheit und damit auf die gesamte Lebensrealität aus. Durch die Verbesserung des Selbstwertgefühls und die Linderung von Selbstwertproblemen stellt ein Ressourcentraining einen wichtigen Baustein in der Psychotherapie, im Coaching und in der Lebensberatung dar.

Erlernen Sie durch Selbsterfahrung in diesem Seminar:

- den Unterschied zwischen Selbstwert und Selbstwertgefühl
- Selbstwert: Das Immunsystem des Bewusstseins
- die Philosophie des Selbstwertgefühls
- "Bin-Ich", "Soll-Ich", "Wunsch-Ich"
- Grundbedürfnisse des Selbst – Selbstbild
- sechs Pfeiler der Selbstwertgefühls
- Übungen und Praktiken zur Stärkung des Selbstwertgefühls

Das Seminar eignet sich für im psychotherapeutischen Kontext Tätige und sonstige am Thema interessierte Berufsgruppen.

### **Termin**

Sa, 13.12.2025  
09:00–18:00 Uhr

### **Preis**

190,00 €

### **Online-Seminar**

Dieses Seminar findet online statt.

### **Seminarnummer**

SSH111131225

### **Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 12.12.2025

#### **Dozentin**

#### **Dagmar Rothfuß**

Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit.

Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerdin`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.