



# **SELBSTKOMPETENZ**

---

Die fünf Aspekte  
der Selbstkompetenz

# Selbstwahrnehmung als Fundament

- Selbstwahrnehmung ist die unabdingbare Basis für Selbstkompetenz.
- Ohne sie sind alle anderen Aspekte nicht möglich.

Selbstwahrnehmung



# Selbstverantwortung als tragende Säule

- Auch ohne die Übernahme von Selbstverantwortung ist keine Selbstkompetenz möglich.
- Sie ist die tragende Säule, ohne die das Konstrukt keinen Halt hätte.



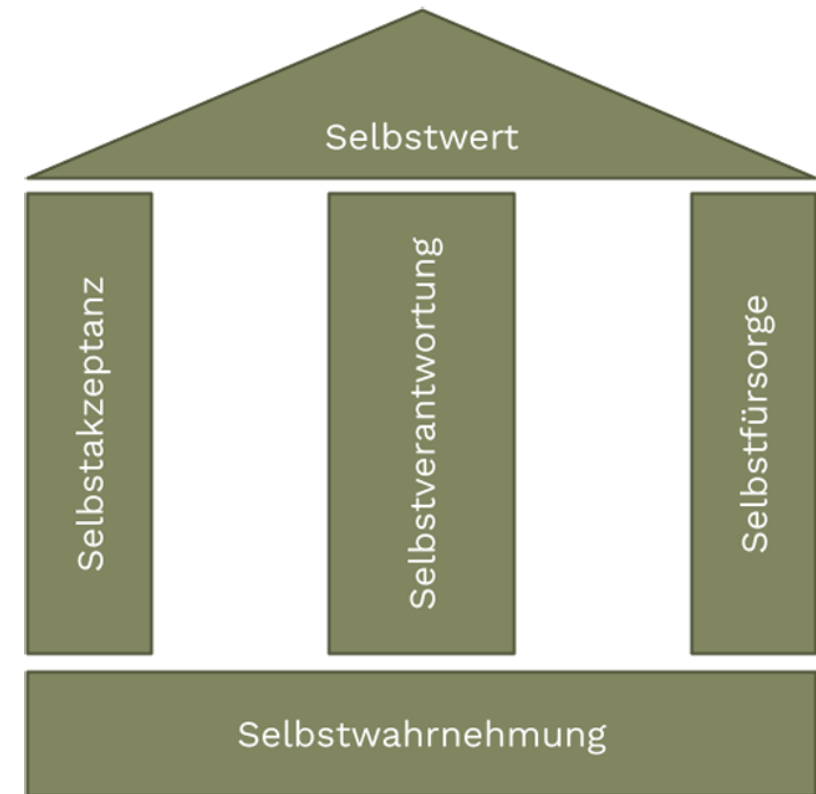
# Selbstakzeptanz & Selbstfürsorge

- Selbstakzeptanz ist ein weiteres tragendes Element, das zu einer guten Selbstkompetenz gehört.
- Ebenso wie die Selbstfürsorge, die wesentlich dafür ist, dass es uns gut geht.



# Selbstwert als schützendes Dach

- Der Selbstwert schließlich kann nur Sicherheit geben, wenn das darunter liegende Konstrukt stabil ist.
- Aus dem Selbstwert heraus öffnen sich
  - Selbstliebe (nach innen)
  - Selbstbewusstsein (nach außen)
  - Selbstvertrauen (nach innen und außen)



# ...und alles hängt mit allem zusammen

- Letztlich sind alle Bestandteile der Selbstkompetenz miteinander in Interaktion und beeinflussen sich gegenseitig.
- „Selbstkompetenz ist das bewusste Erwerben von Wissen über die Grundstruktur und den Wesenskern der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Denkens und Handelns sowie die Umwandlung dieses Wissens ins Handeln.“  
(Definition nach Theissler, Schuster, Salig)

