

Selbstachtung - der gute Draht zu sich selbst!

. . . oder: Bei mir selbst einen
guten Ruf haben

Peter Kagerer



Berlin, 03. Dezember 2015

Selbstachtung

**Häufig Kern des abhängigen
Glücksspielverhaltens:
erhebliches Selbstwertproblem**

Ursachen: vielfältig

Bedingungsfaktoren Glücksspielsucht

**Erhöhtes Aktivitäts-
/Erregungsniveau**

(evtl. ADHS, PTBS)

bio

psycho

sozial

**Erhebliches
Selbstwertproblem**

Bindungsstörung

**Wenig stützende
Bezugspersonen**

**Geringe Frustrations- und
Spannungstoleranz**

Kränkbarkeit

+ Gelegenheit & Erfolg

Selbstwert

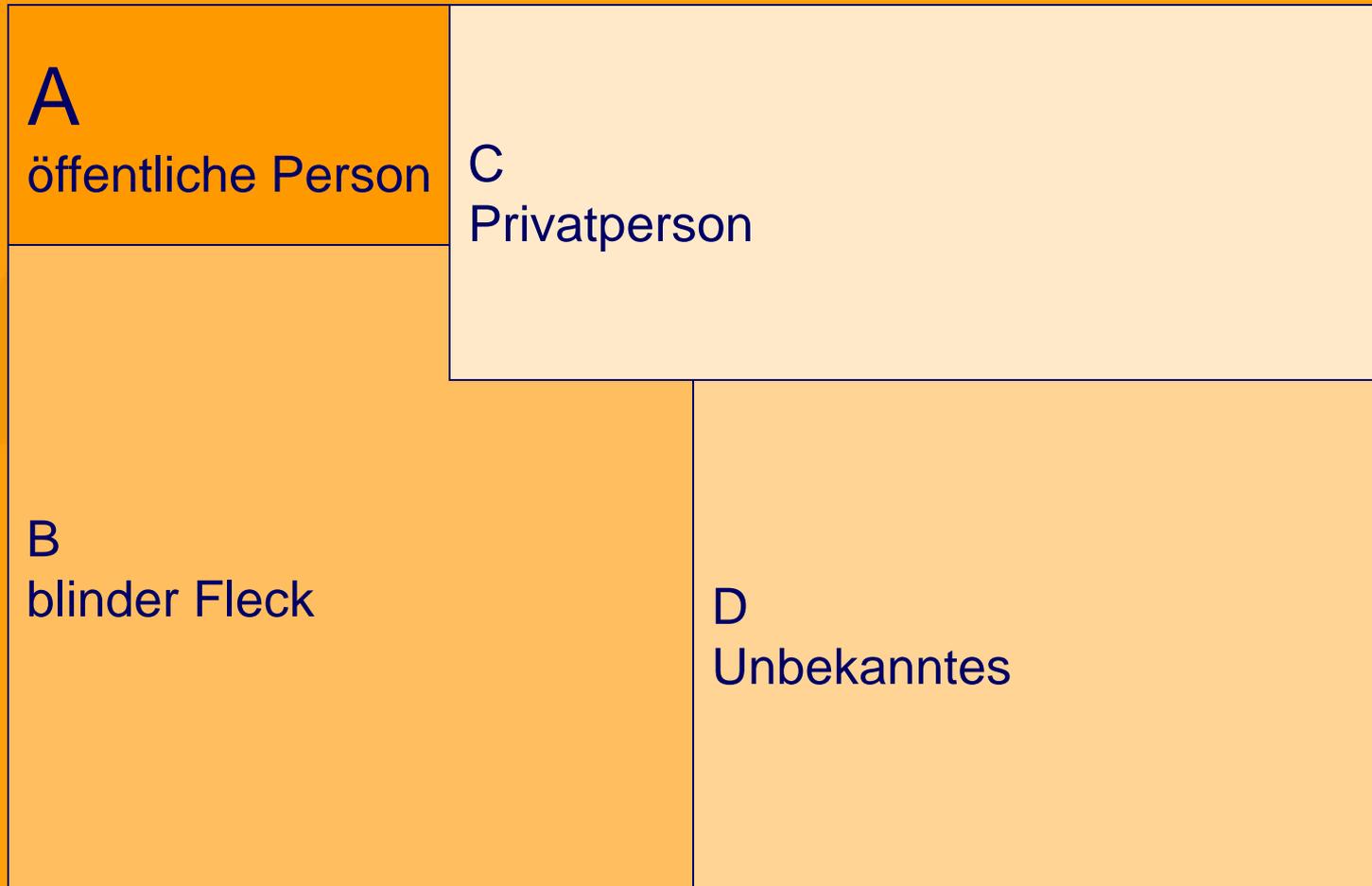
Grundlegende Selbst-Merkmale:

Geschlecht - Alter - Statur

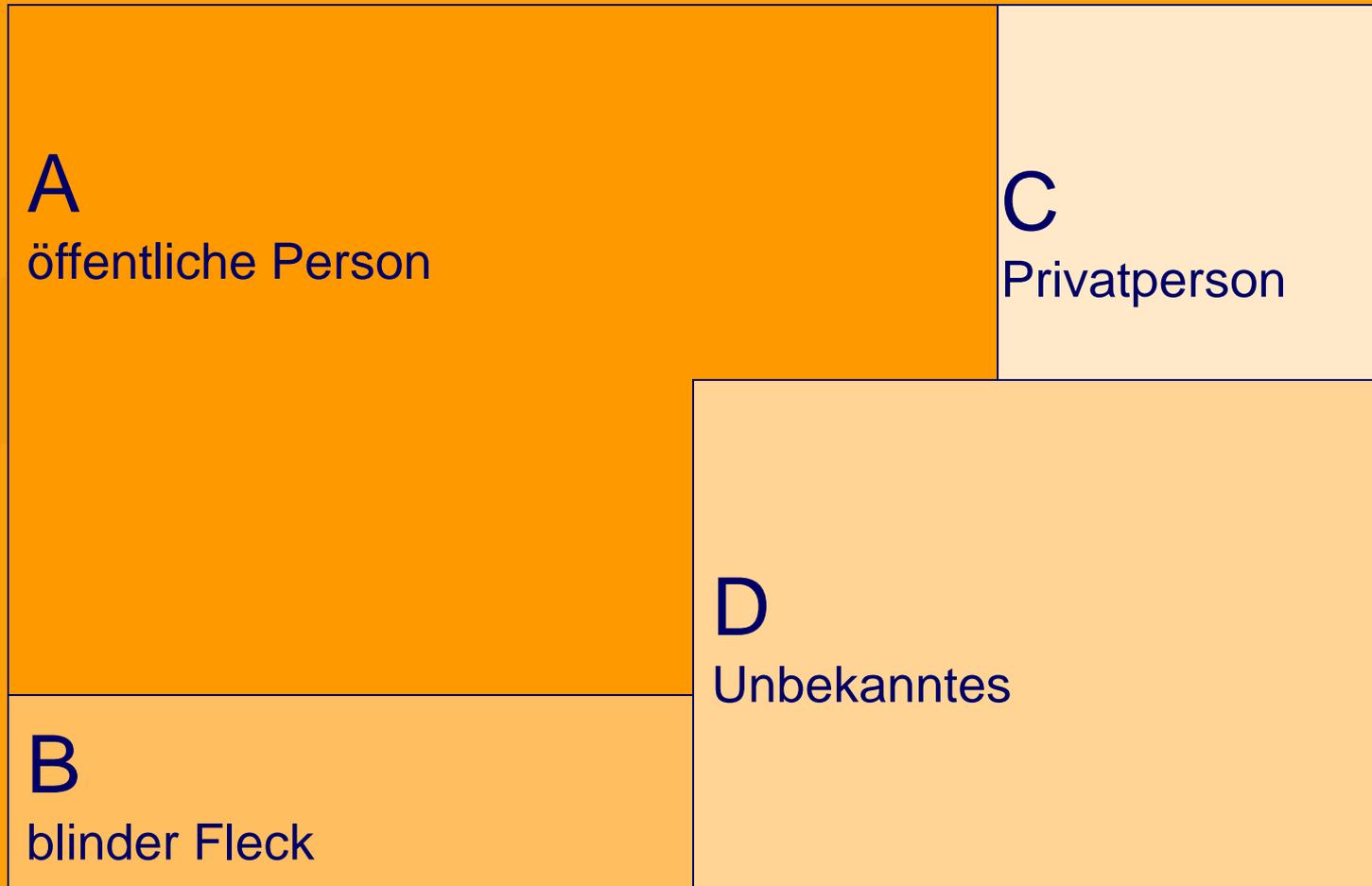
Freud: „Das Ich ist in erster Linie ein Körperliches“

**Selbstwert = Abgleich zwischen Selbstbild und
Selbstideal**

Johari - Fenster



Johari - Fenster



Selbstachtung

Das gefürchtete Gefühl:

Langeweile

Schnarch

Vier Aspekte der Balance:

Stabiles und flexibles Selbst

Stiller Geist – Ruhiges Herz

Maßvolles Reagieren

Sinnvolle Beharrlichkeit