

## NB 4 Ενότητα 4 – Αυτοεκτίμηση

**Γιατί ασχολούμαστε με την αυτοεκτίμηση στην κατάθλιψη;**

- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση.

**Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ...**

- τείνουν να κοιτάζουν πάντα το άδειο «κουτί αποτυχίας του» ή «κουτί αποτυχίας της»
- τείνουν σε γενικές αυτοκριτικές («είμαι άνευ αξίας»)
- διακρίνουν ελάχιστα μεταξύ συμπεριφοράς και προσώπου (κάτι αποτυγχάνει = αποτυχημένος ή αποτυχημένη)

### Αυτοεκτίμηση

**Τι είναι ακριβώς η αυτοεκτίμηση;**

- **Η αξία**, την οποία δίνουμε στον **εαυτό μας**
- **Η αυτοεκτίμηση είναι ένα υποκειμενικό μέγεθος**
- Ανεξάρτητο από την αξιολόγηση των άλλων

**Τι χαρακτηρίζει ανθρώπους με υψηλή αυτοεκτίμηση;**

**Άμεσα αντιληπτό:**

- Φωνή: καθαρή, ακριβής, κατάλληλη ένταση
- Εκφράσεις προσώπου/ χειρονομίες: βλεματική επαφή, τονίζω το περιεχόμενο
- Στάση σώματος: όρθια, προς τον στόχο, χαλαρή

**Δεν είναι άμεσα αντιληπτό:**

- Εμπιστοσύνη στις προσωπικές σας ικανότητες
- Αποδοχή λαθών ή αποτυχίας (χωρίς να απορρίπτετε τον εαυτό σας στο σύνολό του)
- Ανασκόπηση του εαυτού, ετοιμότητα για μάθηση (επίσης από λάθη).
- Θετική αντίληψη απέναντι στον ίδιο τον εαυτό, για παράδειγμα, να επιβραβεύεις τον εαυτό σου για μία επιτυχία.

**Πηγές αυτοεκτίμησης**

- Η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερό μέγεθος, αλλά μπορεί να είναι διαφορετική σε μέγεθος σε διάφορους τομείς της ζωής μας.
- Το να εστιάζουμε μόνο στα μειονεκτήματά μας (*άδεια ράφια*) ή και στις ικανότητες μας και στα δυνατά μας σημεία (*γεμάτα ράφια*) έχει επίδραση στην αυτοεκτίμησή μας.

**Οι συγκρίσεις με τους άλλους**

- Συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους ασυνείδητα, γρήγορα και συχνά. Αυτό είναι φυσιολογικό. Με ποιο άτομο και σε τι συγκρινόμαστε, μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση:
  - Η σύγκριση με τους άλλους έχει πάντα πολύ άσχημα αποτελέσματα (διότι το ιδανικό δεν μπορεί να επιτευχθεί ή η σύγκριση είναι άδικη). Αυτό μας κάνει να αισθανόμαστε κατώτεροι από τους άλλους.

## Φέρτε στο μυαλό σας τα πλεονεκτήματά σας ή »πώς μπορώ να βρω τον χαμένο θουσαυρό«;

### Συμβουλές για να αυξήσετε την διάθεση και την αυτοεκτίμησή σας:

- Ημερολόγιο χαράς: Γράψτε τα πράγματα που πήγαν καλά κάθε απόγευμα. Φέρτε τα στο μυαλό σας.
- Αποδεχτείτε τα κομπλιμέντα και κρατήστε σημειώσεις με αυτά, ώστε να απευθυνέστε σε αυτά στις άσχημες στιγμές (κράτηση! Γιατί:
  - Αυτό που έχουμε ασπρόμαυρο συχνά μας φαίνεται πιο αληθινό από απλές αναμνήσεις, οι οποίες επίσης δεν είναι αξιόπιστα διαθέσιμες σε εμάς όταν είμαστε σε κακή διάθεση.
  - Θετικές δραστηριότητες: Κάντε πράγματα που είναι καλά για εσάς – αν είναι δυνατόν μαζί με άλλους (π.χ. να πάτε σινεμά, ένα καφέ ή να πάτε μια βόλτα).
  - Φυσική δραστηριότητα (τουλάχιστον 20 λεπτά) – όχι εξάντληση – εάν είναι δυνατόν συνδυασμός προπόνησης αντοχής και ενδυνάμωσης.
  - Ακούστε τα αγαπημένα σας τραγούδια που σας κάνουν να αισθάνεστε καλά.
  - Χρησιμοποιήστε τη δωρεάν εφαρμογή COGITO ([www.uke.de/mkt\\_app](http://www.uke.de/mkt_app))

## Η δική σας εξάσκηση

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε προτάσεις για συγκεκριμένες ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε για να ενισχύσετε την αυτοεκτίμησή σας.

### (1) σκεφτείτε τα δυνατά σας σημεία:

Σε τι είμαι καλός / η; Για τι έχω λάβει περισσότερα κομπλιμέντα; Τι μου αρέσει στους άλλους; Πού μπόρεσα να το κάνω αυτό πριν;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Έχω ταλέντο στις χειρονακτικές εργασίες και οδηγώ καλά.«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Ποια είναι τα πλεονεκτήματά σας ή τα δυνατά σας σημεία;

Φέρτε συγκεκριμένες καταστάσεις στο μυαλό σας: πότε και πού; Τι έκανα συγκεκριμένα εκεί; ή ποιο;/α μου έδωσε ανατροφοδότηση;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Βοήθησα μια φίλη στην ανακαίνισή της την περασμένη εβδομάδα και τη βοήθησα πολύ. Ξεπάρκαρα το αυτοκίνητο ενός φίλου από έναν πολύ στενό χώρο στάθμευσης«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η δική σας κατάσταση: πότε και πού πετύχατε κάτι καλά; Τι κάνατε συγκεκριμένα ή ποιος σας έδωσε ανατροφοδότηση;

**(2) Σημειώστε, όταν σας πάει κάτι καλά ή όταν δεχτήκατε για κάτι ένα κομπλιμέντο! Εδώ μπορεί να σας βοηθήσει η παρακάτω άσκηση:**

#### ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΑΡΧΗ

##### Η ιστορία ενός κόμης, ... ..

που μεγάλωσε πολύ, πολύ επειδή ήταν κατ' εξοχήν λάτρης της ζωής. Δεν έβγαινε ποτέ από το σπίτι χωρίς να μαζέψει πρώτα μια χούφτα φασόλια. Δεν το έκανε αυτό για να μασήσει τα φασόλια. Όχι, τα πήρε μαζί του για να γνωρίζει περισσότερο τις όμορφες στιγμές της ημέρας και να μπορεί να τις μετράει καλύτερα. Για κάθε μικρό θετικό πράγμα που βίωσε κατά τη διάρκεια της ημέρας - για παράδειγμα, μια χαρούμενη κουβέντα στο δρόμο, το γέλιο της γυναικάς του, ένα νόστιμο γεύμα, ένα σκιερό μέρος στη μεσημεριανή ζέστη, ένα ποτήρι καλό κρασί - για ό,τι ευχαριστούσε τις αισθήσεις, αριστερά μετακινήστε ένα φασόλι από τη δεξιά στην αριστερή τσέπη του σακακιού. Μερικές φορές ήταν δύο ή τρεις. Το βράδυ καθόταν στο σπίτι και μετρούσε τα φασόλια από την αριστερή τσέπη. Γιόρτασε αυτά τα λεπτά. Έτσι θυμήθηκε πόσα όμορφα πράγματα του είχαν συμβεί εκείνη τη μέρα και χάρηκε. Και ακόμη και ένα βράδυ που μετρούσε μόνο ένα φασόλι, η μέρα είχε πετύχει - άξιζε να ζήσει. (άγνωστη πηγή)

#### ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΕΛΟΣ

Για την επόμενη εβδομάδα, προσπαθήστε να μετακινήσετε ένα φασόλι από τη δεξιά σας τσέπη στην αριστερή σας τσέπη για κάθε μικρό πράγμα που βιώνετε θετικά. Το βράδυ μπορείτε να σκεφτείτε τι αντιπροσώπευαν τα φασόλια και να το γράψετε στο ημερολόγιό σας.

##### **(3) ΣΦανταστείτε την αυτοεκτίμησή σας ως ένα ντουλάπι με χώρους, οι οποίοι είναι με διαφορετικό τρόπο γεμάτοι ...**

- Υπάρχουν χώροι, στους οποίους δεν κοιτάζατε για μεγάλο χρονικό διάστημα; Γεμίστε τους χώρους του ντουλαπιού με διάφορους τομείς της ζωής σας στην επόμενη σελίδα.



- Υπάρχουν χώροι που είναι άδεια; Σκεφτείτε αν υπάρχει και άλλη οπτική γωνία.

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

«Ο χώρος 'επάγγελμα' είναι αρκετά άδειος. Έχω μία προσωρινή εργασία και δεν κερδίζω πολύ λίγα χρήματα.»

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Το δικό σας ντουλάπι: Ποιος χώρος είναι άδειος;

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ**

Ποια θα ήταν μια βοηθητική και πιο ρεαλιστική οπτική γωνία;

»Η δουλειά μου δεν με έχει κάνει πλούσιο/α, αλλά παίρνω αναγνώριση μέσα από τις ανθρώπινες σχέσεις και πολύ χαρά.«

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ**

Το δικό σας ντουλάπι: Ποια θα ήταν μια βοηθητική και πιο ρεαλιστική οπτική γωνία;

Αν νιώθετε ότι υπάρχει ένας χώρος, ο οποίος ήταν πριν γεμάτος, αλλά όχι τώρα – μπορείτε να σκεφτείτε πώς θα τον γεμίσετε και τι θέλετε να κάνετε ακριβώς για αυτό;

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ**

»Παλιότερα έκανα τζόγκινγκ με ευχαρίστηση. Δεν μπορώ να κάνω κάτι τέτοιο μόνος/η μου. Θα ρωτήσω αν στον αθλητικό μας όμιλο υπάρχει ομάδα για τζόγκινγκ ή περπάτημα για αρχάριους, στην οποία θα ήθελα να συμμετέχω.«

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ**

Τι θέλω να ξεκινήσω (εκ νέου);

**(4) Αποφεύγετε άδικες συγκρίσεις**

Εστιάστε σε καταστάσεις, στις οποίες κάνετε συγκρίσεις, όπου αποδίδετε άσχημα,

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ**

»Οι αθλητικές μου επιδόσεις είναι αποτυχημένες σε σχέση με τον γνωστό μου ΧΥ. Θα ήταν μεγάλη ντροπή για μένα να κάνω σπορ μαζί του.«

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ**

Η άδικη σύγκρισή σας:

Τι συνέπειες έχει αυτή η σύγκριση για τα συναισθήματα και την συμπεριφορά;

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ**

»Είμαι ανίκανος/η και ντρέπομαι τους γνωστούς μου. Δεν θα δεχτώ την προσφορά του να αθλούμαι μαζί του.«

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ**

Η δική σας σύγκριση:

Υπήρχαν κάποιες ενδείξεις ότι πρόκειται για άδικη σύγκριση;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Ο γνωστός μου προπονείται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα απόμένα, αφιερώνει περισσότερο χρόνο σε αυτό και για αυτό μπορεί να προπονείται συχνότερα.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Γιατί θα μπορούσε η σύγκρισή σας να είναι άδικη;

Μπορείτε να φανταστείτε μία σύγκριση, στην οποία είστε καλύτερος/ η;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Η φίλη μου ΥΖ ξεκίνησε την ίδια εποχή με μένα αυτό το άθλημα.. Υπάρχουν ασκήσεις, στις οποίες είμαι καλύτερη/ος και μου ταιριάζουν περισσότερο.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η σύγκρισή σας:

Τι συνέπειες έχει αυτή η εναλλακτική σύγκριση στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά σας;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Νιώθω δυνατή/ος και βλέπω την πρόοδο που κάνω εγώ και η φίλη μου. Θα ήθελα να αθλούμαι συχνότερα μαζί της«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η δική σας σύγκριση:

## Περαιτέρω εφαρμογή

Εάν δεν κάνετε τις παρακάτω εργασίες αμέσως, δεν πειράζει. Μπορείτε επίσης να τα αποθηκεύσετε για αργότερα, για παράδειγμα μετά την ολοκλήρωση του Κ-ΜΓΕ.

### (1) υπάρχει για παράδειγμα κάτι, το οποίο θα θέλατε να δοκιμάσετε από πάντα;

Προσπαθείστε να αυξήσετε την αυτοεκτίμησή σας γεμίζοντας τους χώρους του ντουλαπιού:

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Έχω πάντα πολύ χρόνο τα απογεύματα της Κυριακής. Πρόσφατα διάβασα στην τοπική εφημερίδα ότι το τοπικό καταφύγιο ζώων αναζητά άτομα που θέλουν να περάσουν χρόνο με σκύλους. Μιας και λατρεύω τα σκυλιά, από εδώ και στο εξής θα περνάω τις Κυριακές «κάνοντας βόλτα τον σκύλο». Μου αρέσει αυτό, κάνω περισσότερα στο θέμα 'Ελεύθερος χρόνος' και κάνω κάτι καλό.»

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Τι θέλετε να δοκιμάσετε;

### (2) Τελειομανία – μία υπερβολική απαίτηση; Εμπειρίες με μικρά λάθη.

Κάντε συνειδητά ένα μικρό λάθος και συγκρίνετε τις συνέπειες που φοβηθήκατε με αυτές που πραγματικά αντιμετωπίσατε.

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Πηγαίνω στη δουλειά με μία άσχημα δεμένη γραβάτα»

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Τι θέλετε να δοκιμάσετε;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

### Η συνέπεια, την οποία φοβηθήκατε:

»Όλοι προσέχουν το λάθος μου. Γελάνε δυνατά. Με μαλώνει το αφεντικό. (>Δεν είσαι πια παιδί!<).«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Τι φοβάστε;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

##### Η πραγματική συνέπεια:

»Κανένας από τους συναδέλφους δεν σημείωσε κάτι, Μία παλιά συνάδελφος γέλασε και είπε ότι της θυμίζω τον σύζυγό της.«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Τι εμπειρία είχατε;

#### ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΑΡΧΗ

##### Περίληψη των στόχων εκπαίδευσης

- Η αυτοεκτίμηση είναι η αξία, την οποία δίνουμε στον εαυτό μας.
- Προσπαθήστε να αξιολογήσετε την αυτοεκτίμησή σας σε διάφορους τομείς της ζωής σας (Επάγγελμα, ελεύθερος χρόνος, σχέσεις κτλ.) και να την ενισχύσετε!
- Προσπαθήστε να βρείτε ξεχασμένα πλεονεκτήματά σας και εκπαιδεύστε μία ισορροπημένη αντίληψη του εαυτού με το να κρατάτε για παράδειγμα ένα ημερολόγιο χαράς.
- Αν συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους, προσπαθήστε να είστε δίκαιοι! versuchen Sie fair zu bleiben! Μην συγκρίνετε τον εαυτό σας με διάσημους (ή με γνωστούς, οι οποίοι είναι επιφανειακά τέλειοι).

#### ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΕΛΟΣ

##### Σημειώσεις

Χώρος για ερωτήσεις, προβλήματα, τα οποία παρουσιάστηκαν, ή εμπειρίες, τις οποίες θέλετε να μοιραστείτε στην επόμενη συνεδρία:

Άλλες σημειώσεις:

## Εφαρμογή

Αν έχετε δυσκολία με τις παραπάνω ασκήσεις ή χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη, μπορείτε παράλληλα με την εκπαίδευση στην Κ-ΜΓΕ να κατεβάσετε δωρεάν την εφαρμογή COGITO. Η εφαρμογή σας προτείνει καθημερινά 1-2 ασκήσεις ανάλογα με το πακέτο επιλογής σας. Μπορείτε να αποθηκεύσετε κάποιες όμορφες ασκήσεις για σας ως φαβορί σας. Μπορείτε να βρείτε στη «βιβλιοθήκη» ασκήσεις ανά πάσα στιγμή. Παράλληλα με την Κ-ΜΓΕ, μπορείτε να κάνετε ασκήσεις στην κατηγορία «αυτοεκτίμηση και διάθεση».

Εδώ βρίσκετε την εφαρμογή:

