

Bild: shutterstock/Visual Generation

Selbstbild und Fremdbild aus psychologischer Perspektive

Das Selbstbild ...

- ist ein Bild über sich selbst, das sich eine Person in ihrer Umgebung und in Auseinandersetzung mit sich selbst kreiert/konstruiert
- Vorstellung, die wir von uns selbst haben/ die jemand von sich selbst hat, beruht auf Selbsterfahrung
- misst sich auch am Idealbild (wie jemand gern sein möchte)
- beeinflusst: Denken – Handeln – Fühlen – Verhalten

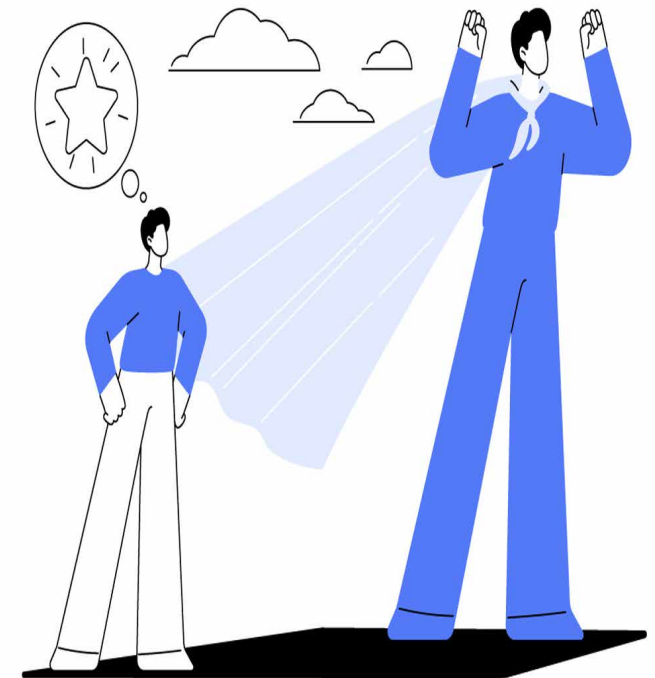


Bild: shutterstock/Visual Generation

Das Fremdbild ...

- Gesamtheit aller Wahrnehmungen, Gefühle, Bewertungen, die Dritte/Außenstehende vom Individuum haben
- kann auch mit Erfahrungen aus anderen Situationen mit der Person verknüpft werden + mit eigenen Gefühlen + Bewertungen gekoppelt
- prägt die eigene Erwartungshaltung
- prägt Verhalten + Umgang miteinander
- Fremdbilder prägen unser Selbstbild

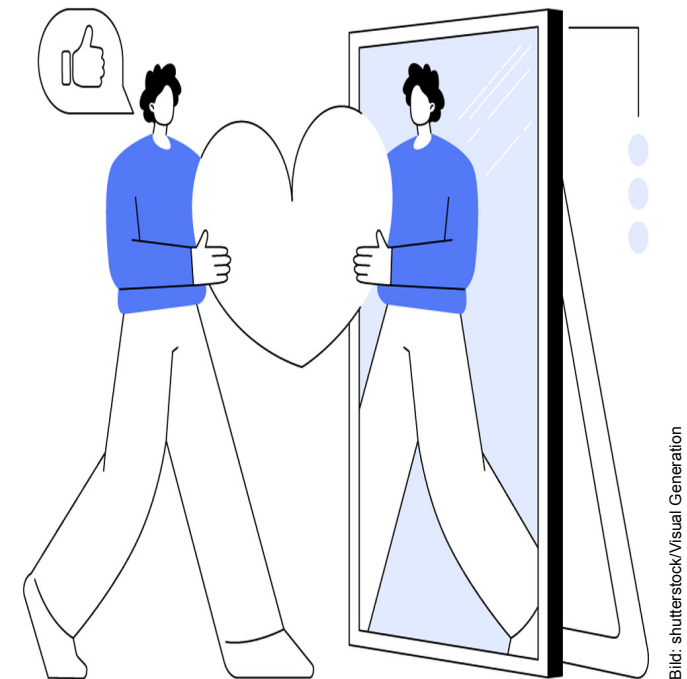


Bild: shutterstock/Visual Generation

Selbstbild und Fremdbild

Übereinstimmungen von

- Selbstbild + Wunschbild
- Selbstbild + Fremdbild

haben Einfluss auf:

- die Leistungsfähigkeit
- die psychische Gesundheit
- den Umgang miteinander, das Selbst mit anderen Außenstehenden



Bild: shutterstock/Visual Generation

Selbstbild und Fremdbild

- Je klarer das Selbstbild für das Individuum ...
- Je mehr Übereinstimmungspunkte von Selbstbild und verschiedenen Fremdbildern ...
- Je mehr Unterschiede zum eigenen Wunschbild wahrgenommen werden und reflektiert werden können ...

... desto besser können persönliche Entwicklungsschritte abgeleitet und gesetzt werden.

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Eigene Ressourcen erkennen und nutzen, April 2023

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl,
Universum Verlag GmbH, Wiesbaden,
www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Nikola Poitzmann, Darmstadt

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Eigene Ressourcen erkennen und nutzen“, April 2023

Unter www.dguv-lug.de, Webcode: *lug1003556* finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung