

## Selvværdsmodel:

### Tidlig erfaring

Begivenheder, forhold, livsvilkår, som har indflydelse på opfattelser af selvet  
F.eks. afvisning; omsorgssvigt; misbrug; kritik og afstraffelse; mangel på ros, interesse og varme; at være udenfor/føle sig anderledes



### Bundlinien

Vurdering af værdi som menneske  
Slutninger om selvet baseret på erfaringer: sådan er jeg som person.  
F.eks.: *Jeg er et dårligt menneske. Jeg er værdiløs. Jeg er dum. Jeg er ikke god nok.*



### Leveregler

Retningslinier, taktikker og strategier, der anvendes for at klare sig, idet det forudsættes, at bundlinien er sand.  
Standarder, som selvværdet kan måles i forhold til.  
F.eks.: *Jeg skal altid lade andre komme til før mig. Hvis jeg siger, hvad jeg mener, vil jeg blive afvist. Med mindre jeg gør alting perfekt, vil jeg ikke opnå noget.*



### Udløsende situationer

Situationer, hvor levereglerne bliver eller kan blive brudt  
F.eks.: *At blive afvist. Udsigten til at fejle. Muligheden for at miste kontrol.*

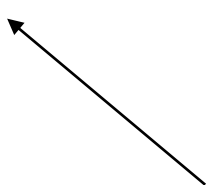


### Aktivering af bundlinien

### Depression



### Selvkritiske tanker



### Bekræftelse af bundlinien

Jeg vidste det, jeg er virkelig et dårligt menneske, værdiløs, dum, ikke god nok osv.

### Negative forudsigelser

### Bekymringer

### Uhensigtsmæssig adfærd

F.eks.: Undgåelse. Tage unødvendige forholdsregler. Forklejne succes.