Selbstbewusstsein und Co

Selbstsicherheit = Fühle ich mich sicher? Wie verhalte ich mich?

Selbstliebe = Gehe ich liebevoll mit mir selber um, oder tue ich Dinge, die mir schaden?

Selbstfürsorge = Bin ich mir selbst eine gute Mutter/ein guter Vater?

Selbstwertgefühl = „“Fühle ich mich wertvoll und nehme ich mich selbst an?

Selbstwirksamkeit / Selbstwirksamkeitserwartung *Kann ich durch mein eigenes Handeln etwas bewirken?*

Selbstbewusstsein = Wer bin ich? Bewusst (Ich) Selbst sein-

Selbstvertrauen = „Vertraue ich meinen Fähigkeiten und meinem Urteil?“

Selbstregulation *Kann ich meine Gefühle auf eine gesunde Art selbst regulieren?*