

Självkänsla och självförtroende

Det är många som undrar vad det är för skillnad mellan självkänsla och självförtroende. Vidare så undrar man hur det märks om man har en låg självkänsla eller obefintligt självförtroende. Tänk på en person som alltid säger sig vara positiv och tänker optimistiskt på saker även om andra kan uppleva dessa saker som arbetsamma att ta itu med. Personen i fråga har även en stark känsla av att vara nöjd med sig själv och kan tacka nej till saker trots påtryckningar och som oftast inte bryr sig om vad andra anser eller tycker. Då tänker du på en person med stark självkänsla som känner starkt trygghet och tillit till sig själv som person. Om du sedan tänker på en person som alltid är glad och positiv samt ger allt i det som denna åtar sig, det går bra i arbetet, relationer, på fritiden och denna får uppskattning för det som denna presterar. Denna person är väldigt medveten om sin egen förmåga att göra saker. Då tänker du på en person med ett bra självförtroende. Men om då denna person enbart mår bra när det går bra och så fort minsta motgång dyker upp i något livsområde så mår denna person jättedåligt, då har förmodligen denna person ett gott självförtroende men med låg självkänsla. Självförtroendet är nämligen baserat på hur duktig någon är, det visar sig oftast då det finns saker som denna person känner igen. En person med god självkänsla men lågt självförtroende ser sitt eget värde och kan säga i från men har svårt att tro på sin egen förmåga att lyckas i olika avseenden.

Individen

Anna har ett bra arbete och bor ensam i en fin bostadsrätt centralt. Hon har sedan länge försökt att förändra vissa delar i sitt liv men utan framgång. Anna har velat vidareutbilda sig inom sitt yrke inom vården men eftersom tidigare försök att plugga innan hon fick anställningen har misslyckats så har hon valt att stanna där hon är. När hon sedan får ett erbjudande av sin arbetsgivare om en fortbildning så tackar hon nej, eftersom hon tror att hon inte kommer klara det. Anna har lågt självförtroende och stannar hellre kvar i den trygghet hon har än att försöka förändra den då hon inte tror på sin egen förmåga att lyckas med saker på grund av sina tidigare erfarenheter.

Singeln

Tina ger allt i sina relationer och de har blivit en hel del senaste tiden. Oftast rör det sig om sexuella relationer. Tina vet att hon kan ge mycket och visar det gärna för sina partners, hon ger allt hon kan och oftast så leder det till att de fortsätter träffas ett tag. Men när hon möter någon som inte vill träffas mer efter deras mysstund så blir hon ledsen, upprörd och försöker analysera vad hon gjort för fel. Men rätt snabbt skakar hon av sig detta genom att träffa någon ny som verkligen uppskattar henne åtminstone för stunden. Tina har bra självförtroende i situationer hon känner igen och kan, i detta fall sexuella relationer och om hon inte lyckas med att fånga en kille så blir hon deprimerad och känner sig värdelös. Tina har däremot inte en bra självkänsla och ser inte sitt egen värde. För visst vill hon innerst inne träffa någon att dela fler delar i livet med än bara det sexuella men eftersom hon själv inte ser att hon duger till detta så väljer hon att fokusera på det hon verkligen är bra på. I detta fall tror sig Tina endast vara bra på kortare sexuella relationer då hennes tidigare långvariga relationer där hon verkligen gav allt ledde till stor sorg och en känsla av misslyckande.

Paret

Jonas och Amanda lever tillsammans sedan 1 år tillbaka. Jonas upplever det svårt att kommunicera med Amanda då hon tolkar det som att han kritiserar och trycker ned henne då hon misslyckats med en maträtt, putsa fönster, tapetserat om hallen, målat om ett bord osv. Jonas har egentligen bara gett alternativ på hur hon kan pröva göra nästa gång samt kommit med förslag. Det är oftast bara i sådana situationer som Amanda själv först uttrycker att hon misslyckats med något som hon reagerar på detta sätt. Andra gånger så uppskattar hon oftast Jonas erfarenhet och förslag inom området. Jonas har istället börjat undvika att diskutera saker och kommer med undanflykter om att han ska på träning osv. När han märker att Amanda vill prata om sitt senaste misslyckade projekt. Amanda har uppenbarligen en dålig självkänsla och självförtroende då hon varken känner att hon kan ta mot råd eller känner sig vara värdefull nog då hon gjort något som hon inte lyckats med.