

**SCANDINAVIAN**

**INTERNATIONAL**

**UNIVERSITY AB**

Lars-Eric Uneståhl

**SPORT COACH KURSEN I ÖREBRO 4.121.2022**

**UPPDRAG 10.30-12.**

**SJÄLVBILDENS ROLL I SPORT-SPORTCOACHING**

1. Självbilden som Framgångsfaktor 1 (SMAK-Testet)
2. Självbildens olika delar
3. Själv (Self) i relation till Jaget (Ego)
4. Impooster
5. Självbildsträning
6. Vikingalagen
7. Självbild, Mental Träning och Själv-Coachimg

**EGO-SELF JAG-SJÄLVET**

Egot/Jaget är den delen som vill framhäva sig själv ofta på andras bekostnad. En självcentrerad del av oss som är mest förknippad med negativa känslor.

Självet är förknippat med svenska ordet själ, en högre form av oss, som står för det fina och önskvärda och är kopplad till positiva känslor.hos oss och andra.

**SKILLNADER MELLAN EGO OCH SJÄLVRESPEKT**

**(Jagstyrka-Självkänsla)**

A1. EGO – Vi jämför med andra och tävlar för att visa oss bättre än andra.

A2. SJÄLVRESPEKT. Acceptans och Livslång utveckling samtidigt som vi bryr oss om andra

B1. EGO – Jag-centrerad. Bara mina intressen i centrum även på andras bekostnad

B2. SJÄLVRESPEKT. Gör vår röst hörd men ej på bekostnad av andra

C1. Vi väljer de vägar och metoder, som gynnar oss (Ändamålen helgar medlen)

C2. För att behålla respekten väljer vi inte tveksamma metoder som skadar andra

D1. Vi fruktar att människor och händelser ska avslöja oss som bluff

D2. Vi fruktar ingenting eftersom vi inte har något att dölja.

E1. Vi är beroende av bekräftelse från andra människor för att hålla självbilden uppe

E2. Vi har accepterat oss som vi är och är glada och tacksamma för det vi är och har

F1. Vi har lätt att hitta fel och kritisera andra och svårare att uppskatta och uppmuntra

F2. När vi accepterar och tycker om oss själva kan vi också visa kärlek till andra

G1. Vi fokuserar på materiella saker som bränsle åt egot. Egot splittras om ekonomin störs.

G2. Lycka och tillfredsställelse hämtas från vårt inre oberoende av yttre omständigheter