



SOPHIE SEEGER

05.12.2024

14:45 – 16:15 UHR

SELBSTWERT (STÄRKEN)

HERZLICH WILLKOMMEN

- Sophie Seeger
- Psychologin (M. Sc.)
- In Siegen studiert
- Systemische Beraterin i.A.
- Psychologische Beratung für Studierende



INHALT

- Was ist Selbstwert?
- Wie bilden wir Selbstwert?
- Was bringt uns Selbstwert?
- Wie ist Selbstwert aufgebaut?
- Wie Selbstwert erhöhen?
- Eine Methode aus der Praxis

WAS IST SELBSTWERT?

Selbstwert =

- Eher rationale Bewertung
 - Summe von (affektiv und kognitiv) bewerteten Selbstkonzepten
 - Verhaltensweisen, Eigenschaften, Merkmale
- Der Wert, den man sich selbst zuschreibt
- Die meisten Menschen haben einen eher hohen Selbstwert

WAS IST SELBSTWERT?

Selbstwert-Formel:

- Selbstwert = erreichtes Ergebnis/Anspruch
- Man fühlt sich wohl & ist zufrieden, wenn...
 - Fähigkeiten & Kompetenzen unter Beweis stellen
 - Gefühl der Kontrolle
 - Erreichen von angestrebten Zielen
 - Akzeptanz & Anerkennung erfahren
 - Verhalten im Einklang mit Prinzipien & Wertevorstellungen

WIE BILDEN WIR SELBSTWERT?

Quellen des Selbstwerts:

- Kulturell
- Sozial
- Individuell

WIE BILDEN WIR SELBSTWERT?

Kulturell

- Werthaltungen & Normen
- Wertigkeit, Akzeptanz & Anerkennung bei Erfüllung dieser

WIE BILDEN WIR SELBSTWERT?

Sozial

- Familie als wichtigste Vermittlerin von kulturellen Normen & Wertmaßstäben -> Messlatte für Selbstwertgefühl
- Zusammenhang zwischen elterlicher Akzeptanz und eigenem, sozial erwünschtem Verhalten
- Sehr wichtig: Aufmerksamkeit, Anerkennung, Zuneigung & Liebe der Eltern

WIE BILDEN WIR SELBSTWERT?

Sozial

- Ab Schuleintritt auch Peergroup wichtig
- Pubertät: Aussehen, Beliebtheit beim anderen/gleichen Geschlecht
- Arbeit: Leistungsfähigkeit, Kompetenz, Effizienz, Macht, Einfluss, Einkommen
- Je größer die Akzeptanz durch Peergroup, desto größer das Selbstwertgefühl
- Bloße Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe, kann Auswirkungen haben

WIE BILDEN WIR SELBSTWERT?

Individuell

- Maßgeblich: werden eigenen Standards und Ziele erreicht?
- Zu hoch gesteckte Ziele -> Frustration
- Identifikation mit gemeinschaftlichen Werten & Erreichung dieser, Einfügen in größeres soziales Gefüge, Übernahme von Verantwortung -> runden intaktes Selbstwertgefühl ab

WAS BRINGT UNS SELBSTWERT?

- Nicht so einfach zu beantworten, es gibt ein paar Theorien
- Sekides & Skowronski (2000): positiver Selbstwert notwendig zur Aufnahme von Reproduktionsaktivitäten, durch höhere Anziehungskraft
- Selbstwert färbt Erleben & Verhalten emotional ein

WAS BRINGT UNS SELBSTWERT?

Terror management theory (Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 1991)

- Trotz Angst vor dem Tod handlungsfähig sein
- Glaube an Gültigkeit einer bestimmten kulturellen Weltsicht & Akzeptanz der Werte & Standards -> Welt hat Sinn, Bedeutung, Stabilität & Sicherheit, Verdrängung der Todesangst
- Geringer Selbstwert -> Todesangst (zu) stark, andere Ängste entwickeln sich

WAS BRINGT UNS SELBSTWERT?

Selbstwert als Soziometer (Leary & Baumeister, 2000)

- Selbstwert als Soziometer für soziale Anerkennung & Erfolg im Umgang mit anderen Menschen
- Wir suchen positive Zuwendung, soziale Anerkennung
- Angst vor Ablehnung, Zurückweisung, sozialer Ausschluss & Einsamkeit
- Je stärker die soziale Anerkennung, desto größer der Selbstwert
- Niedriger Selbstwert -> Soziometer „schlägt Alarm“-> Veränderungsbedarf

WAS BRINGT UNS SELBSTWERT?

Selbstwert als Garant für psychisches Wohlbefinden?

- Insbesondere im westlichen Kulturkreis Selbstwert eng mit allgemeiner Lebenszufriedenheit verbunden
- Genaue Zusammenhänge, mögliche Ursachen & Folgewirkungen noch nicht geklärt
- Dennoch: psychische Probleme gehen i.d.R. mit niedrigem und/oder labilem Selbstwert einher

WIE IST SELBSTWERT AUFGEBAUT?

Selbstwert besteht aus verschiedenen Anteilen

- Global vs. spezifisch
- Stabil vs. variabel
- Hoch vs. niedrig
- Individuell vs. kollektiv

WIE IST SELBSTWERT AUFGEBAUT?

Global vs. spezifisch

- Global: allgemeine, grundsätzliche Bewertung der eigenen Person
- Spezifisch: Bewertung einzelner Bereiche (z. B. Sportlichkeit, Aussehen, akademische Leistung etc.)
- Hohe positive globale Bewertung -> Feedback in spezifischen Bereichen, Bereitschaft für Kritik

WIE IST SELBSTWERT AUFGEBAUT?

Global vs. spezifisch

- Kritik wird abgeschwächt durch
 - Reduzierung der Wichtigkeit des kritisierten Bereichs
 - Ursache für Versagen außerhalb der eigenen Person suchen
 - Hervorheben von Stärke in anderen Bereichen
 - Betonung Überlegenheit über andere
- Hohe negative globale Bewertung -> Kritik in spezifischen Bereichen führt zur Abwertung der gesamten eigenen Person

WIE IST SELBSTWERT AUFGEBAUT?

Stabil vs. variabel

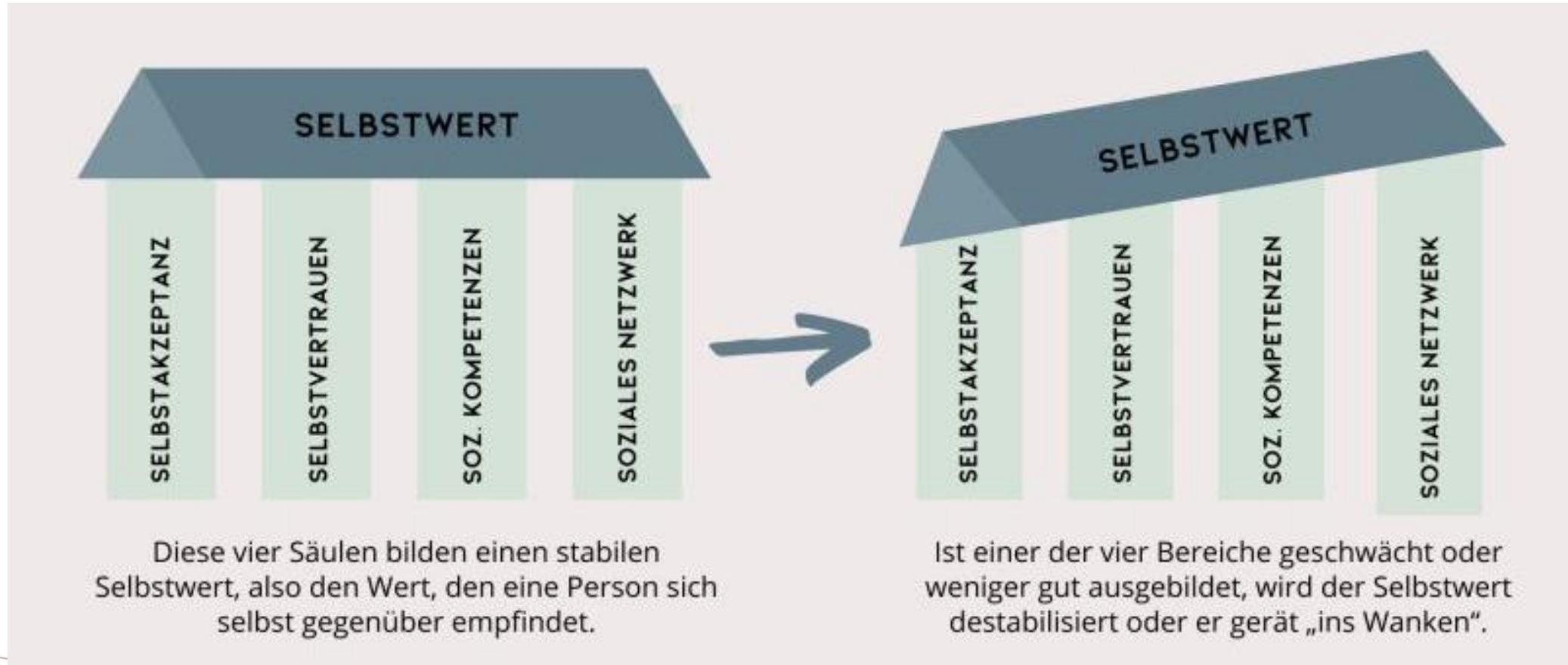
- Stabil: Selbstwert bleibt über Zeit & verschiedene Situationen relativ gleich
 - Positive Gefühle möglichst lange bewahren
- Variabel/instabil: Selbstwert schwankt je nach situativem Kontext
 - Eher widersprüchliche & unsichere Selbsteinstellung
 - Fähigkeit der Selbstkontrolle & Selbstverpflichtung schwächer ausgebildet
 - Stärkere Ängste
 - Erwerb von neuen Kompetenzen & Erfolgserlebnisse fehlen häufig
 - Positive Gefühle abschwächen

WIE IST SELBSTWERT AUFGEBAUT?

Stabil vs. variabel

- Entwicklung
 - In Kindheit wenig stabil
 - Stabilität nimmt in Jugend & Erwachsenenalter kontinuierlich zu & bleibt gleich
 - Im mittleren & höheren Alter Abnahme der Stabilität

4 SÄULEN DES SELBSTWERTS



VORTEILE HOHER SELBSTWERT

- Hohes psychisches Wohlbefinden
- Soziale Anpassungsfähigkeit
- Größere Ausdauer bei Verfolgung von Zielen
- Optimismus
- Vertrauen in eigene Kompetenzen & Fähigkeiten
- Stärkerer Selbstwirksamkeitsglauben
- Effektive Copingstrategien
- Weniger Angst & depressive Symptome
- Insgesamt robustere physische & psychische Gesundheit

NACHTEILE (ZU) HOHER SELBSTWERT

- Riskantes Verhalten & Vergeudung von Ressourcen durch Verfolgung unerreichbarer Ziele
- Zum Teil lebensgefährliches Verhalten durch Zurschaustellen eigener Großartigkeit (z. B. Autorasen, Extremsportarten)
- Arroganz, Aggression
- Rücksichtsloses, selbstsüchtiges & wenig einfühlsames Verhalten
- Überschätzung der Beliebtheit bei anderen Personen
- Zurückweisung von Verantwortung von Fehlern & Konflikten -> Hinderung von wichtigen Lern- & Entwicklungsschritte

WIE SELBSTWERT ERHÖHEN?

Selektive Wahrnehmung und Erinnerung

- Erinnerung an Schwächen & Fehler werden vermieden
- Stattdessen Erinnerungen an angenehme & vorteilhafte Momente
- Erfahrungen & Entwicklungen werde rückblickend positiver bewertet
- Vergangenheit wird aus aktueller Sicht neu erklärt & gedeutet

WIE SELBSTWERT ERHÖHEN?

„Fehlerhafte“ Interpretationen

- Übernahme von Verantwortung für Erfolg
- Schuldzuweisung an andere
- Ursache für negatives Ereignis in äußeren Umständen & anderen Personen suchen

WIE SELBSTWERT ERHÖHEN?

Neue Gewichtung von Ereignissen

- Neutralisierung durch Neubewertung
- Wichtigkeit wird herabgesetzt, wenn keine selbstwertdienliche Interpretation möglich

WIE SELBSTWERT ERHÖHEN?

Soziale Vergleiche

- Vergleiche nach oben -> Minderwertigkeitsgefühle, aber auch Motivation
- Vergleiche nach unten -> Aufwertung der eigenen Person
- Bedenklich, dennoch häufig verwendet: Abwertung anderer Personen oder Gruppen

WIE SELBSTWERT ERHÖHEN?

Vorteilhafte Beurteilung eigener Eigenschaften und Fähigkeiten

- Positive Eigenschaften werden in Bedeutung & Wichtigkeit überschätzt
- Negative unterschätzt
- Überdurchschnittliche Bewertung & Wahrnehmung der eigenen Person

WIE SELBSTWERT ERHÖHEN?

Sich selbst behindern (self-handicapping)

- Das eigene Selbst benachteiligende Verhalten wählen
- Selbstwertschonenden Rechtfertigung für Versagen („Hätte ich mich mehr angestrengt, hätte ich das ja auch geschafft.“)

LITERATUR

- Schachinger, S. T. (2005). *Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert* (2. Aufl.), Huber

EMPFEHLUNG FÜR INTAKTEN SELBSTWERT

- Aufbau von Kompetenzen
- Ein ausgewogener Mix (aus positiven und konstruktiv-kritischen Selbstbewertungen)
- Realismus mit einem Schuss positiver Illusion
- Selbstakzeptanz
- Akzeptanz anderer

***EINE METHODE AUS
DER PRAXIS***

3 ANTEILE MODELL

Systemischer Blick: Wir bestehen aus verschiedenen Anteilen

- Der innere Kritiker
- Der innere liebevolle Begleiter
- Der innere Genießer
- Alle 3 Anteile im besten Falle gleich groß

DER INNERE KRITIKER

- Ist sehr streng mit einem, man kann es ihm nie recht machen, ist nie zufrieden
- Benimmt sich wie ein Besserwisser, strenger Lehrer, Nörgler, ewig Unzufriedener
- Wird oft von den Eltern übernommen, die Anerkennung, Wohlwollen und Lob an bestimmte Bedingungen geknüpft haben
- Als Erwachsene vergessen wir manchmal, kritisch zu prüfen, ob diese Standards uns auch wirklich gut tun
- Ist bei vielen stark ausgeprägt

DER INNERE KRITIKER

- Strategien des Kritikers
 - Unfaire Vergleiche anstellen
 - Mit zweierlei Maß messen
 - Negative Gedanken anderer lesen (vermeintlich)
 - Übertrieben Verantwortung fordern
 - Perfektionistische Ansprüche stellen
 - Positives Externalisieren, Negatives Internalisieren
 - Alles-oder-Nichts-Denken
 - Generalisieren

DER INNERE KRITIKER – ÜBUNG

- Wählen Sie sich eine symbolische Figur für den Kritiker (+Namen)
- Sammeln Sie typische Kritikersätze und schreiben diese auf
- Geben Sie Ihrem Kritiker Widerworte, schreiben Sie diese auf
- Erteilen Sie Ihrem Kritiker ab und zu Redeverbot (z. B. rote Karte)

DER LIEBEVOLLE BEGLEITER

- Sich selbst wohlwollend begegnen, kleine Schritte würdigen
- Eigene:r beste:r Freund:in werden
- Ist bei vielen gering ausgeprägt

DER LIEBEVOLLE BEGLEITER – ÜBUNG

- Wählen Sie sich eine symbolische Figur für den Begleiter (+Namen)
- Was würde ihr liebevoller Begleiter heute schönes über Sie sagen?
- Immer wieder mal inne halten und sich das fragen, gerne auch abends

DER INNERE GENIEßER

- Genuss und Auszeit ohne schlechtes Gewissen -> Energietankstelle
- Aufgaben: Luft holen, Kraft tanken, regenerieren, gesund bleiben
- Ist bei vielen gering ausgeprägt

DER INNERE GENIEßER – ÜBUNG

- Wählen Sie sich eine symbolische Figur für den Genießer (+Namen)
- Was für Genussmomente hatten Sie heute schon?
- Was für Genussmomente können Sie sich heute noch einbauen?
- Immer wieder mal inne halten und sich das fragen, gerne auch abends

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

- Einzelberatung & Workshops (vertraulich, kostenfrei, ergebnisoffen)
- Offene Sprechstunde: dienstags 13 – 15 Uhr (F-S 204 – 206)
- Telefonische offene Sprechstunde: montags 10:30 – 12 Uhr
- 0271 740-4300
- psychologischeberatung@zv.uni-siegen.de

