

## Selbstwertgefühl

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Autorin: Dr. Christine Amrhein

### Inhaltsverzeichnis

Was versteht man unter Selbstwertgefühl? .....	2
Wie kann das Selbstwertgefühl gemessen werden?.....	3
Theorien zum Selbstwert .....	3
Theorie der sozialen Vergleiche .....	3
Attributionstheorie.....	4
Sechs Säulen des Selbstwertgefühls.....	4
Modell der vier Säulen des Selbstwerts .....	5
Konzept des Selbstmitgefühls .....	5
Welche Rolle spielen Alter, Geschlecht und Bildung?.....	5
Welche Faktoren beeinflussen das Selbstwertgefühl? .....	6
Welche Bedingungen tragen zu einem guten Selbstwert bei? .....	6
Welche Faktoren tragen zu einem geringen Selbstwert bei? .....	7
Welche Auswirkungen hat das Selbstwertgefühl?.....	8
Auswirkungen eines guten Selbstwerts .....	8
Auswirkungen eines überhöhten oder instabilen Selbstwerts .....	9
Auswirkungen eines geringen Selbstwerts.....	9
Wie hängen Störungen des Selbstwerts und psychische Erkrankungen zusammen? .....	10
Wie kann bei Kindern und Jugendlichen ein gesundes Selbstwertgefühl gefördert werden? .....	11
Wie kann ein niedriges Selbstwertgefühl verbessert und Störungen des Selbstwerts behandelt werden?.....	12
Coaching und Psychotherapie .....	12
Selbsthilfe .....	15
Fazit .....	15
Quellen .....	16

## Was versteht man unter Selbstwertgefühl?

*Julia, eine 23-jährige Studentin, fühlt sich im Zusammensein mit anderen und in ihrem Studium oft unsicher. In den Kursen und in Gruppen mit anderen Studierenden verhält sie sich meist sehr zurückhaltend und versucht, nicht aufzufallen. Sie verbringt viel Zeit alleine und arbeitet zuhause viel für ihr Studium. Häufig gehen ihr Gedanken durch den Kopf wie: „Ich bin unattraktiv und langweilig.“ „Ich kann mich nicht so gut ausdrücken wie die anderen. Die anderen sind schlauer und attraktiver als ich.“ Außerdem denkt sie oft: „Die anderen werden merken, dass ich unsicher bin. Ich werde mich blamieren und alle werden mich ablehnen.“ Vor Referaten und Prüfungen hat sie trotz guter Vorbereitung große Angst und hat schon mehrmals kurz vor solchen Terminen abgesagt. In einer Beratung berichtet sie, dass ihre Eltern großen Wert daraufgelegt hätten, nach außen zu vermitteln, dass in ihrer Familie „alles in bester Ordnung“ sei. Zuhause hätten sie jedoch genau auf ihre Schulleistungen geachtet und häufig Dinge an ihr kritisiert.*

**Selbstwert** ist die Bewertung, die man von sich selbst, seinen Eigenschaften und Fähigkeiten hat. Er ist eine relativ stabile persönliche Eigenschaft. Der Selbstwert wird davon beeinflusst, wie man sich selbst im Moment wahrnimmt und welches Bild man von sich in der Vergangenheit hat. Er wirkt sich auf die Gefühle und das Verhalten aus.

**Selbstwertgefühl** bezeichnet dabei das subjektive Gefühl des Werts der eigenen Person. Ähnliche Begriffe, die im Alltag verwendet werden, sind Selbstwertschätzung, Selbstachtung oder Selbstbewusstsein. Wenn jemand sich selbst mag und positiv einschätzt, spricht man von einem guten oder hohen Selbstwertgefühl. Einige Forscher betonen jedoch, dass es nicht auf ein hohes, sondern auf ein **sicheres Selbstwertgefühl** ankommt. Das bedeutet, dass sich jemand realistisch einschätzt und ein angemessenes Gefühl gegenüber seinem eigenen Wert hat. Außerdem ist ein sicheres Selbstwertgefühl über die Zeit relativ stabil und eher unabhängig von aktuellen Einflüssen, etwa Leistungen oder sozialer Anerkennung.

Mit **Selbstvertrauen** oder **Selbstsicherheit** ist die Einschätzung der eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten gemeint, es ist also ein Teilaspekt des Selbstwerts.

Selbstwert stellt eine der **drei Komponenten des Selbst** dar:

Das **Selbstkonzept** bezeichnet die **kognitive (gedankliche) Komponente des Selbst**, also das Gesamtbild, das jemand von sich selbst hat. Es umfasst das Wissen und die Überzeugungen über sich selbst, etwa über die eigenen Werte, Absichten, Gefühle oder Fähigkeiten. Typische Gedanken können zum Beispiel sein: „Ich bin gut in Naturwissenschaften, aber nicht besonders sportlich.“ (Fähigkeiten) oder „Umweltschutz ist mir wichtig, deshalb möchte ich mich in der Politik engagieren.“ (Werte, Absichten)

**Selbstwertgefühl** umfasst die **gefühlsmäßige Komponente des Selbst**.

Die **handlungsbezogene beziehungsweise motivationale Komponente des Selbst** umfasst das **Verhalten gegenüber sich selbst**, zum Beispiel, wie gut jemand für sich selbst sorgt. Dazu gehört auch die **Selbstwirksamkeitserwartung**, also die Überzeugung, dass die eigenen Handlungen die gewünschten Konsequenzen haben werden. Sie ist eine wichtige Grundlage des eigenen Handelns.

Das Gesamtbild, das ein Mensch von sich selbst hat, bezeichnet man als **globales Selbstkonzept**. Es besteht aus spezifischeren Aspekten. So kann man zwischen einem **leistungsabhängigen, sozialen, emotionalen und körperlichen Selbstwert** unterscheiden. Jemand kann seinen Selbstwert aus

subjektiv wahrgenommenen Fähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften, aus eigenen Leistungen und Erfolgen (etwa im Beruf, bei Freizeitaktivitäten), aus positiven sozialen Beziehungen (in Familie und Partnerschaft, im Freundes- oder im Kollegenkreis) oder aus dem eigenen Körperbild (Aussehen, Sportlichkeit) beziehen. Für jeden Menschen sind dabei verschiedene Bereiche unterschiedlich wichtig für den Selbstwert. Zudem kann der Selbstwert je nach **Lebensbereich, Situation oder der Rolle**, die man gerade einnimmt, unterschiedlich ausgeprägt sein.

Der **soziale Selbstwert** hängt auch davon ab, **welchen Gruppen man sich zugehörig fühlt und wie man diese bewertet**. So kann sich jemand seiner Familie, einer Schulklasse, einem Verein oder einer ethnischen Gruppe zugehörig fühlen. Bewertet man die Gruppen, denen man angehört, positiv, erhöht das den Selbstwert.

## Wie kann das Selbstwertgefühl gemessen werden?

In psychologischen Konzepten wird nicht nur unterschieden, ob das Selbstwertgefühl hoch oder niedrig ist, sondern auch, ob es stabil oder instabil ist. Außerdem kann zwischen Selbstwert als Persönlichkeitseigenschaft (trait) oder als Zustand (state) und zwischen bewusstem (explizitem) und unbewusstem, eher gefühlsmäßigem (implizitem) Selbstwert unterschieden werden.

Selbstwert als Persönlichkeitsmerkmal wird meist mit standardisierten Selbstwert-Fragebögen erfasst. Der **Selbstwert-Skala von Morris Rosenberg** (Rosenberg Self Esteem Scale, RSES, 1965) wird in diesem Zusammenhang häufig verwendet. Um verschiedene Facetten des Selbstwerts zu erfassen, kann die **Multidimensionale Selbstwertskala** (MSWS) von Schütz und Sellin (2006) eingesetzt werden.

Die deutsche Fassung der Selbstwert-Skala von Rosenberg finden Sie hier auf unserer Webseite: <https://www.therapie.de/psyche/info/test/weitere/selbstwertgefuehl/>

Um Selbstwert als Zustand (wie selbstsicher fühlt man sich im Moment) zu erfassen, wird die **mehrdimensionale Selbstwertskala** von Heatherton und Polivy (1991) eingesetzt.

Impliziter (also nicht bewusster) Selbstwert kann mit indirekten Verfahren wie dem **Impliziten Assoziationstest (IAT)** nach Greenwald, McGhee und Schwartz (1998) oder der **Initial Preference Task (IPT)** von Kitayama und Karasawa (1997) erfasst werden.

## Theorien zum Selbstwert

### Theorie der sozialen Vergleiche

Die **Theorie der sozialen Vergleiche** von **Leon Festinger** nimmt an, dass der Selbstwert das Ergebnis sozialer Vergleiche ist. Er wird davon beeinflusst, **mit welchen Personen oder Gruppen** man sich vergleicht und **welche Merkmale man dafür heranzieht**:

Vergleicht sich jemand mit Personen oder Gruppen, die in einem bestimmten Merkmal (zum Beispiel den Schulleistungen) besser sind, verringert das den Selbstwert. Vergleicht er oder sie sich mit Personen oder Gruppen, die in diesem Merkmal schlechter abschneiden, erhöht das den Selbstwert.

Auch das Vergleichsmerkmal beeinflusst den Selbstwert: Als Beispiel: Jemand ist gut in Sport, aber nicht so gut in Physik. Vergleicht sie oder er sich mit anderen in Bezug auf das Merkmal sportliche Leistungen, wirkt sich das günstig auf das Selbstwertgefühl aus. Vergleicht sie oder er sich jedoch in puncto Physikleistungen mit anderen, ist das eher ungünstig für das Selbstwertgefühl.

Die **Art der Vergleiche** kann also **schützend für den Selbstwert** sein: Das ist der Fall, wenn jemand sich bewusst mit anderen Personen oder Gruppen vergleicht, die in einem Merkmal gleich gut oder schlechter abschneiden. Außerdem kann jemand Bereiche, in denen er oder sie im Vergleich zu anderen nicht so gut abschneidet, als irrelevant für den Selbstwert einstufen und stattdessen Vergleichsmerkmale wählen, in denen er oder sie gleich gut oder besser als andere abschneidet.

## Attributionstheorie

Nach der **Attributionstheorie** von **Heinz Heckhausen** kann jemand bei der Bewertung von sich selbst unterschiedliche Attributionen, also Ursachenzuschreibungen verwenden, die den Selbstwert beeinflussen:

- **global versus spezifisch:** Die Bewertung von sich selbst kann allgemein sein oder sich auf einen bestimmten Bereich, eine bestimmte Sache oder eine bestimmte Person beziehen. Zum Beispiel: „Ich kann überhaupt nichts“ (global) oder „Ich bin nicht gut in Musik“ (spezifisch).
- **intern versus extern:** Jemand kann den Grund für einen Erfolg oder Misserfolg bei sich selbst oder in äußeren Ursachen sehen. Zum Beispiel: „Mein Vorschlag wurde nicht angenommen, weil ich ihn nicht überzeugend dargestellt habe“ (intern) oder „Mein Vorschlag wurde nicht angenommen, weil die anderen heute mit anderen Themen beschäftigt waren“ (extern).
- **stabil versus variabel:** Einen Erfolg oder Misserfolg kann man auch auf überdauernde Eigenschaften oder auf momentane Umstände zurückführen. Zum Beispiel: „Ich bin in der Prüfung durchgefallen, weil ich es einfach nicht kann“ (stabil) oder „Ich bin durchgefallen, weil ich heute keinen guten Tag hatte“ (variabel).

Günstig für den Selbstwert ist es, wenn jemand Erfolge und positive Erfahrungen intern und stabil sowie Misserfolge und negative Erfahrungen eher extern und variabel attribuiert.

## Sechs Säulen des Selbstwertgefühls

Der Psychologe **Nathaniel Branden** unterscheidet sechs Faktoren, die zu einem gesunden Selbstwertgefühl beitragen. Er nennt sie die **sechs Säulen des Selbstwertgefühls**:

- **1. Säule: Ein bewusstes Leben führen.** Dazu gehört, sein eigenes Verhalten zu beobachten und sich zu fragen, ob es sinnvoll ist und ob man etwas ändern sollte. Auch Achtsamkeitsübungen können zu einem bewussteren Leben beitragen.
- **2. Säule: Sich selbst lieben, annehmen und wertschätzen.** Damit ist gemeint, sich mit seinen Fehlern anzunehmen und sich selbst nicht ständig zu kritisieren. Außerdem sollte man sich nicht dauernd mit anderen vergleichen oder versuchen, anderen zu gefallen, sondern eigene Maßstäbe setzen.
- **3. Säule: Eigenverantwortlich leben.** Dazu gehört, die Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen und nicht andere dafür verantwortlich zu machen.
- **4. Säule: Sich selbstsicher behaupten können:** Das umfasst zum Beispiel, seine Meinung zu sagen, Kritik zu üben oder auch nein sagen zu können.
- **5. Säule: Ein zielgerichtetes Leben führen:** Dazu gehört, sich selbst Ziele zu setzen und zu versuchen, diese in die Tat umzusetzen.

- **6. Säule: Persönliche Integrität:** Darunter versteht Branden, dass jemand sich selbst treu ist, seine eigenen Werte kennt und danach lebt.

## Modell der vier Säulen des Selbstwerts

Das Modell von **Friederike Potreck-Rose** und **Gitta Jacob** zeigt vier wichtige Bereiche des Selbstwerts auf, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sein können. Ist einer der Bereiche weniger gut ausgebildet oder wird durch bestimmte Ereignisse geschwächt, kann der **Selbstwert aus dem Gleichgewicht geraten**. An jedem der vier Bereiche können **therapeutische Maßnahmen** zur Verbesserung des Selbstwerts ausgerichtet werden.

- **Selbstakzeptanz:** Darunter versteht man die Achtung, Selbstliebe und Wertschätzung, die jemand sich selbst unabhängig von den eigenen Fähigkeiten, Leistungen und sozialen Erfolgen entgegenbringt. Dazu gehört auch, negative Aspekte des Selbst zu akzeptieren.
- **Selbstvertrauen:** Eine positive Einstellung gegenüber den eigenen Fähigkeiten und Leistungen umfasst auch, die eigenen Grenzen zu kennen, also zu wissen, wann es sich lohnt, etwas erreichen zu wollen und durchzuhalten und wann es besser ist, etwas aufzugeben oder etwas gar nicht erst zu versuchen.
- **Soziale Kompetenz:** Das ist die subjektive Einschätzung, mit anderen Menschen umgehen zu können, Nähe und Distanz regulieren und auch schwierige soziale Situationen meistern zu können.
- **Soziales Netz:** Das bedeutet das Eingebundensein in positive soziale Beziehungen, etwa in eine zufriedenstellende Partnerschaft oder gute Familienbeziehungen und verlässliche Freundschaften. Dazu gehört auch das Gefühl, für andere wichtig zu sein und sich auf sie verlassen zu können, aber auch, selbst zuverlässig zu sein.

## Konzept des Selbstmitgefühls

Das Konzept des **Selbstmitgefühls** der Psychologin **Kristin Neff** ist von der östlichen Philosophie beeinflusst. Aus ihrer Sicht ist es wichtig, Selbstmitgefühl als stabile persönliche Gewohnheit zu entwickeln, um so den Selbstwert zu stärken. Selbstmitgefühl umfasst drei Aspekte:

- **Freundlichkeit mit sich selbst:** Ein freundlicher, akzeptierender Umgang mit sich selbst, vor allem in schwierigen und belastenden Lebenssituationen. Dazu gehört auch, sich selbst Fehler zu vergeben und eigene Grenzen zu akzeptieren.
- Ein **Gefühl der Verbundenheit mit allen Menschen**. Das beschreibt die Haltung, dass alle Menschen Mitgefühl verdienen und dass Nicht-Perfekt-Sein, Versagen und Leiden zum Leben gehören.
- Eine von **Achtsamkeit** geprägte Grundhaltung.

Studien haben deutlich gemacht, dass ein hohes Maß an Selbstmitgefühl mit einem **stabilen Selbstwertgefühl, emotionalem Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Optimismus** einhergeht. Es kann negative Gefühle in Bezug auf sich selbst, Angst, Depression und Grübeln verringern. Insbesondere in widrigen Umständen und schwierigen Situationen kann Selbstmitgefühl dazu beitragen, ein positives Selbstwertgefühl aufrecht zu erhalten.

## Welche Rolle spielen Alter, Geschlecht und Bildung?

Untersuchungen haben gezeigt, dass das Selbstwertgefühl, gemittelt über eine große Zahl von Personen, **im Lauf des Lebens einem typischen Verlauf folgt**: Im Alter von vier bis 11 Jahren steigt es kontinuierlich an und bleibt anschließend bis zum Alter von 15 Jahren etwa gleich. Danach steigt es bis zum Alter von 30 Jahren deutlich und bis 60 Jahre weiterhin leicht an. Zwischen 60 und 70 Jahren bleibt es etwa gleich, anschließend geht es bis zum Alter von 90 Jahren leicht und danach deutlich zurück.

Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass **Menschen im mittleren Lebensalter** oft in Partnerschafts- und Familienbeziehungen leben und einen Beruf ausüben, was zu einem hohen Selbstwert beitragen könnte. Bei **älteren Menschen** nehmen die körperlichen und geistigen Fähigkeiten und die sozialen Kontaktmöglichkeiten allmählich ab, was den Rückgang des Selbstwertgefühls in diesem Alter erklären könnte.

Bei **Übergängen in neue Lebensphasen**, insbesondere in der **Pubertät**, in der die Jugendlichen eine eigene Identität suchen, kommt es häufig zu Veränderungen des Selbstwertgefühls und auch zu Selbstzweifeln. Allerdings kann sich der Selbstwert auch im Erwachsenenalter verändern. Dabei spielen vor allem Erfolge und Misserfolge im Beruf und im Privatleben eine Rolle.

Außerdem haben Studien ergeben, dass Menschen mit **höherer Bildung** in jedem Lebensalter ein höheres Selbstwertgefühl haben als solche mit geringerer Bildung. Zwischen **Männern und Frauen** ließen sich dagegen **keine Unterschiede im Selbstwertgefühl** beobachten.

## Welche Faktoren beeinflussen das Selbstwertgefühl?

Experten gehen davon aus, dass das Selbstwertgefühl **zum Teil genetisch** und zum Teil **durch Einflüsse aus der Umwelt und Erfahrungen** im Lauf des Lebens bedingt ist. Dabei wird das Bild, das jemand von sich selbst hat, stark durch **Erfahrungen in der Kindheit und Jugend** beeinflusst:

- Einen wichtigen Einfluss hat die **Qualität der Beziehungen zu nahestehenden Menschen**. Dieser Einfluss ist bei jungen Kindern am stärksten und geht mit der Zeit etwas zurück.
- Eine große Rolle spielen **Urteile, Bewertungen und Rückmeldungen** (Feedback) wichtiger Bezugspersonen wie Eltern, gleichaltriger Freunde oder Lehrer. Dabei sind auch nonverbale Reaktionen wie ein Gesichtsausdruck oder eine Geste von Bedeutung.
- Zudem **beobachten und bewerten** Kinder ihr Verhalten und ihre Leistungen im Lauf der Entwicklung kontinuierlich **selbst**. Dabei können sie es **mit ihrem früheren Verhalten** oder mit dem **Verhalten anderer Menschen oder Gruppen** vergleichen. Besonders relevant für das Selbstwertgefühl sind Leistungen und Erfolge, die in persönlich wichtigen Bereichen erzielt werden und das **Erreichen persönlich wichtiger Ziele**.

Auf diese Weise kommen Kinder und Jugendliche mit der Zeit zu einer subjektiven Einschätzung von sich selbst. Man spricht auch von **Grundannahmen über sich selbst**, die in vielen Fällen nicht bewusst sind. Positive Grundannahmen wären zum Beispiel „Ich bin gut in der Schule“ oder „Ich habe viele Freunde“, negative Grundannahmen „Ich mache es nur wieder falsch“ oder „Die anderen mögen mich nicht“.

## Welche Bedingungen tragen zu einem guten Selbstwert bei?

Eine Reihe von Einflüssen tragen zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei:

- Wichtig ist, dass die Eltern und andere wichtige Bezugspersonen dem Kind **Liebe, Zuneigung und Wärme** entgegenbringen und das Kind die Erfahrung macht, dass **seine Bedürfnisse ernst genommen** werden. Auf diese Weise kann es eine sichere Bindung aufbauen und Vertrauen entwickeln.
- Ebenso wichtig ist, dass ein Kind von anderen Menschen **Wertschätzung und Anerkennung** erhält, so dass es die Überzeugung entwickeln kann, wertvoll zu sein. Wenn ein Kind im Lauf der Entwicklung wichtige Fähigkeiten lernt und Anforderungen bewältigen muss, sollten die Eltern es vertrauensvoll unterstützen und für Erfolge verstärken.
- Günstig für den Selbstwert ist es, wenn ein Kind **von anderen Kindern freundlich und respektvoll** behandelt wird und wenn es in Gruppen, etwa in der Clique oder in der Schulklasse, das Gefühl hat, gemocht zu werden und dazuzugehören.
- Günstig ist auch, wenn ein Kind sich **mit wichtigen Bezugspersonen identifiziert**, die selbst ein gutes Selbstwertgefühl haben.
- Wenn ein kleines Kind die Erfahrung macht, dass es **selbst Wirkungen erzielen kann**, stärkt das seinen Selbstwert, vor allem, wenn dabei positive Gefühle auslöst werden. Werden die Kinder älter, spielen Erfolge und **die eigene wahrgenommene Kompetenz** eine wichtige Rolle für den Selbstwert. Dabei müssen Kinder und Jugendliche lernen, beim Vergleich mit anderen angemessene Maßstäbe zu wählen und konstruktiv mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen.
- Positiv wirkt es sich auf den Selbstwert aus, wenn Kinder und Jugendliche **selbständig Anforderungen bewältigen** und Probleme lösen und so allmählich lernen, eigenständig zu handeln.
- In der Jugend und im jungen Erwachsenenalter ist es wichtig, einen eigenen, befriedigenden Lebensentwurf zu entwickeln und **Verantwortung für das eigene Leben** zu übernehmen.
- In diesem Alter stärkt es außerdem den Selbstwert, wenn jemand **enge Bindungen** mit anderen Menschen eingehen und gleichzeitig **ausreichend persönliche Freiheit** bewahren kann.

Eher **ungünstig** ist dagegen eine **Erziehung**, die das Kind weitgehend gewähren lässt und **wenig Grenzen setzt**. Das kann zu Selbstüberschätzung und einem überhöhten Selbstwert beitragen, was für die Bewältigung von Lebensaufgaben eher problematisch ist.

### **Welche Faktoren tragen zu einem geringen Selbstwert bei?**

Umgekehrt können verschiedene Faktoren im Lauf der Entwicklung zu einem niedrigen Selbstwertgefühl beitragen:

- Wenn ein Kind **emotional oder körperlich vernachlässigt, misshandelt oder sexuell missbraucht** wird. Auch im späteren Leben können **Gewalt oder Mobbing** in Beziehungen oder im Beruf das Selbstwertgefühl deutlich beeinträchtigen.
- Wenn ein Kind **autoritär erzogen** oder **stark behütet** wird und ihm wenig eigener Spielraum gelassen wird.
- Wenn jemand ständig **Zurückweisung, Kritik oder abwertendes Verhalten** erlebt oder das Gefühl hat, nicht gemocht zu werden.

- Wenn jemand sich **nicht zugehörig oder ausgegrenzt** fühlt, vor allem in Gruppen, die ihm oder ihr persönlich wichtig sind.

Ein niedriges Selbstwertgefühl **neigt dazu, niedrig zu bleiben**. Das liegt an mehreren Faktoren:

- Generell wollen Menschen ein **stimmiges Bild von sich selbst** beibehalten. Daher neigen sie dazu, Informationen, die nicht zu ihrem Selbstbild passen, auszublenden.
- Menschen mit niedrigem Selbstwert haben **negative Grundannahmen** über sich selbst, die zu einer **verzerrten Informationsverarbeitung** führen. So richten sie ihre **Aufmerksamkeit stärker auf ihre Schwächen als auf ihre Stärken**. Sie denken und sprechen negativ über sich selbst und neigen dazu, Misserfolge auf ihre eigene Unfähigkeit und Erfolge auf Glück oder Zufall zurückzuführen. Bei einem Lob glauben sie, es sei nicht ernst gemeint. Auf diese Weise beeinflussen die negative Annahmen das Selbstbild stärker als tatsächliche Fähigkeiten oder Erfolge.
- Die Betroffenen **reagieren sensibel auf Bemerkungen oder das Verhalten anderer Menschen**, etwa einen kritischen Kommentar, fehlende Anerkennung oder vermeintliche Zurückweisung. Das beeinträchtigt ihr Selbstwertgefühl weiter.
- Menschen mit geringem Selbstwert trauen sich oft wenig zu und **verhalten sich eher vorsichtig und konservativ**. Zum Beispiel versuchen sie in sozialen Situationen, keine Aufmerksamkeit auf sich zu lenken oder sie trauen sich nicht, etwas Neues auszuprobieren, etwa, sich für einen Job zu bewerben oder neue Freundschaften zu schließen. Dadurch **schränken sie ihren Handlungsspielraum deutlich ein** und erleben tatsächlich Misserfolge, was sich wiederum ungünstig auf den Selbstwert auswirkt.

## Welche Auswirkungen hat das Selbstwertgefühl?

Das Selbstwertgefühl beeinflusst **eine ganze Reihe von Aspekten des Lebens**: Etwa, wie zufrieden jemand mit seinem Leben ist, wie jemand sich in sozialen Situationen verhält oder welchen Sinn sie oder er im Leben findet.

### Auswirkungen eines guten Selbstwerts

Ein gutes Selbstwertgefühl hat **eine Reihe positiver Auswirkungen**:

- Es hängt mit **psychischem Wohlbefinden, psychischer Gesundheit und einer höheren Lebenszufriedenheit** zusammen und beeinflusst die Zufriedenheit im Privatleben und im Beruf.
- Es geht mit einer **höheren Belastbarkeit bei Stress** einher. So erleben Menschen mit gutem Selbstwert insbesondere bei Kritik, sozialer Zurückweisung oder Erfahrungen des Scheiterns weniger emotionalen Stress als Menschen mit niedrigem Selbstwert.
- Darüber hinaus hat es einen **positiven Einfluss auf die körperliche Gesundheit**. Das hängt zum einen damit zusammen, dass Menschen mit hohem Selbstwert bei Stress belastbarer sind, so dass ungünstige körperliche Auswirkungen von Stress, zum Beispiel eine hohe Cortisolausschüttung bei ihnen eine geringere Rolle spielen. Zum anderen sorgen Menschen mit hohem Selbstwert besser für sich selbst und damit meist auch für ihre Gesundheit.



- Ein gutes Selbstwertgefühl führt dazu, dass jemand sich mehr zutraut und das Vertrauen hat, mit verschiedenen Situationen gut umgehen zu können. Das trägt zu **mehr Initiative und Ausdauer** und einem **größeren Durchhaltevermögen** selbst bei Misserfolgen bei.
- Die Betroffenen wissen, was sie sich wert sind, können **besser für sich selbst sorgen** und ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse besser verwirklichen.
- Außerdem haben sie meist **befriedigendere soziale Beziehungen**. So gehen sie eher eine Partnerschaft ein und haben die Fähigkeit, ihren Partner und andere Menschen emotional zu unterstützen, was zu positiven Beziehungen beiträgt. Außerdem fällt es ihnen leichter, ihre Wünsche zu äußern, Kritik zu üben oder nein zu sagen.
- Die positive Einstellung zu sich selbst kann auch **vor negativen Entwicklungen schützen**, etwa eine psychische Störung oder einen Alkohol- oder Drogenmissbrauch zu entwickeln.

Ein hoher Selbstwert kann jedoch auch **ungünstige Auswirkungen** haben:

- Es kann sein, dass Menschen mit hohem Selbstwert **sich selbst überschätzen** und Aufgaben in Angriff nehmen, denen sie nicht gewachsen sind. Es fällt ihnen möglicherweise schwer, aufzugeben, auch wenn die Aussicht auf Erfolg gering ist.
- Menschen mit hohem Selbstwertgefühl neigen dazu, **bei bisherigen Verhaltensmustern zu bleiben**. Sie sind weniger bereit, Kritik oder konstruktives Feedback anzunehmen und haben möglicherweise wenig Interesse, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Das kann ihre **persönliche Weiterentwicklung beeinträchtigen**.

### **Auswirkungen eines überhöhten oder instabilen Selbstwerts**

Problematisch ist ein unangemessen hoher oder **überhöhter Selbstwert**. Studien haben gezeigt, dass er mit **egozentrischem Verhalten, Narzissmus** und einem **Mangel an Empathie**, also Einfühlungsvermögen einhergeht. Auf andere können die Betroffenen überheblich oder rücksichtslos wirken.

Ungünstig ist auch ein **hoher, aber instabiler Selbstwert**. In diesem Fall hängt der Selbstwert stark von äußeren Faktoren oder der Erfüllung von Erwartungen ab und **kann stark schwanken**. Die Betroffenen reagieren zudem sensibel auf Enttäuschungen, Kritik oder Zurückweisungen.

Studien deuten darauf hin, dass ein überhöhter und ein hoher, aber instabiler Selbstwert mit einer **erhöhten Neigung zu aggressivem Verhalten** und Gewalt einhergehen.

### **Auswirkungen eines geringen Selbstwerts**

Ein niedriger Selbstwert kann sich in starker Schüchternheit, einer starken Angst zu versagen oder in unbegründeten Scham- oder Schuldgefühlen äußern. Ist der Selbstwert sehr niedrig, spricht man auch von einer Störung des Selbstwertgefühls.

Ein niedriges Selbstwertgefühl **kann mithilfe von Übungen (siehe unten), einem Coaching oder einer Psychotherapie deutlich verbessert werden** (siehe Abschnitt „Wie kann ein niedriges Selbstwertgefühl verbessert und Störungen des Selbstwerts behandelt werden?“).

Zunächst hat ein niedriger Selbstwert verschiedene **ungünstige Auswirkungen**:

Er ist mit einem **geringeren psychischen Wohlbefinden** und einer **geringeren Belastbarkeit bei Stress** verbunden, insbesondere, wenn die Betroffenen das Gefühl haben, gescheitert zu sein oder wenn sie Abwertung oder Kritik erleben.

Er ist oft mit **negativen Gefühlen** wie **Ängsten, Niedergeschlagenheit**, Gekränktsein, Schuld- und Schamgefühlen, Ärger und Gefühlen der Einsamkeit oder der inneren Leere verbunden.

Da Menschen mit niedrigem Selbstwert sich wenig zutrauen und viele Situationen vermeiden, **erreichen sie oft weniger im Leben** oder erreichen wichtige persönliche Ziele nicht.

Oft treten **Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen** auf. So haben die Betroffenen häufig Probleme, Nähe oder Distanz nach ihren Bedürfnissen zu regulieren.

In **Paarbeziehungen** kann es sein, dass sie **sehr anhänglich sind**, sich stark anpassen oder sich dem Partner unterordnen. Außerdem **fühlen sie sich schnell zurückgewiesen** und neigen bei Schwierigkeiten dazu, sich zurückzuziehen. All das wirkt sich eher ungünstig auf die Partnerschaft aus. So kommt es bei Menschen mit geringem Selbstwert auch **häufiger zu Konflikten und Trennungen**. Es kann auch sein, dass sie **Beziehungen ganz vermeiden**, weil sie fürchten, von ihrem Partner enttäuscht oder verlassen zu werden.

Manche Menschen mit niedrigem Selbstwert versuchen, **ihre Unsicherheit zu überspielen** und sich besonders selbstsicher zu geben. Dann wirken sie auf andere häufig selbstgefällig und arrogant. Es kann auch sein, dass sie die **Schuld**, zum Beispiel für einen Fehler, **bei anderen suchen** und sich ihnen gegenüber aggressiv verhalten.

## **Wie hängen Störungen des Selbstwerts und psychische Erkrankungen zusammen?**

Ist der Selbstwert sehr niedrig oder kommen weitere belastende Faktoren hinzu, besteht ein **erhöhtes Risiko, eine psychische Störung zu entwickeln**. So führt ein niedriges Selbstwertgefühl zu negativen Gefühlen, Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen und zu Einschränkungen beim alltäglichen Handeln. All das erhöht auf Dauer das Risiko, psychisch zu erkranken. Am häufigsten kommt es dabei zu **Depressionen und sozialen Phobien**.

Ein niedriges Selbstwertgefühl tritt bei vielen psychischen Erkrankungen auf. Oft ist es ein **Auslöser** dafür, dass jemand psychisch erkrankt. Umgekehrt kann es auch sein, dass **als Folge der psychischen Erkrankung** ein geringes Selbstwertgefühl auftritt. So werden bei einer Depression beide Wirkrichtungen angenommen: Ein niedriger Selbstwert kann zur Entstehung einer Depression beitragen, er ist aber auch ein Symptom der Depression und tritt als Folge der Erkrankung auf.

Bei **Esstörungen** wie der Anorexie oder der Bulimie wird der Selbstwert stark von Gewicht und Figur beeinflusst. Daher ist er bei diesen Störungen ebenfalls oft beeinträchtigt. Auch **Persönlichkeitsstörungen** wie die ängstlich-vermeidende, die abhängige oder die Borderline-Persönlichkeitsstörung sind oft mit einem geringen Selbstwert verbunden.

Daher ist es bei der Vorbeugung und bei der Behandlung vieler psychischer Erkrankungen wichtig, auch den Selbstwert zu stärken.

Allerdings kann auch ein **erhöhtes Selbstwertgefühl** Symptom einer psychischen Erkrankung sein. Das ist insbesondere bei **Manien und bipolaren Störungen** der Fall. Bei einer **narzisstischen Persönlichkeitsstörung** kann sowohl ein überhöhtes als auch ein beeinträchtigtes Selbstwertgefühl auftreten.

## Wie kann bei Kindern und Jugendlichen ein gesundes Selbstwertgefühl gefördert werden?

Aus dem Abschnitt „Welche Faktoren beeinflussen das Selbstwertgefühl?“ (Link) lässt sich bereits ableiten, was Eltern und andere wichtige Bezugspersonen beachten sollten, um bei Kindern und Jugendlichen ein gesundes Selbstwertgefühl zu fördern.

Wichtig ist, ein Kind **nicht nur für seine momentanen Leistungen oder seine Fähigkeiten zu loben**. Denn dann verinnerlicht das Kind, dass es nur etwas wert ist, wenn es etwas leistet. Leistungen, die als zu niedrig bewertet werden und Misserfolge führen schnell zu einer Beeinträchtigung des Selbstwerts. Stattdessen sollten Eltern ihr Kind **als Mensch akzeptieren und wertschätzen** und ihm vermitteln „Du bist liebenswert und in Ordnung, wie du bist, unabhängig von deinen Leistungen und Fähigkeiten.“ Auf diese Weise kann das Kind ein gutes, sicheres Selbstwertgefühl entwickeln. Wichtig ist auch, dass Eltern, Lehrer und andere Bezugspersonen eine **positive Einstellung der Kinder zu ihrer familiären und ethnischen Herkunft fördern**.

In der Schule kann ein Klima, bei dem es vor allem um Leistung geht, Leistungsdruck und Misserfolgserlebnisse fördern. Stattdessen sollten die **Bedingungen** so gestaltet werden, dass sie **das Selbstwertgefühl der Schüler fördern**, indem diese beispielsweise die Möglichkeit bekommen, sich an Aufgaben zu beteiligen, sich zu engagieren und mit anderen zusammenzuarbeiten. Lehrer können **ihre gesamte Kommunikation** und ihr Vorgehen bei der Benotung **so gestalten**, dass sie **das Selbstkonzept der Schüler günstig beeinflussen**. Dabei ist es nicht sinnvoll, die Schüler ständig und unabhängig von ihren Leistungen zu loben. Stattdessen sollten Lehrer eine **ehrliche Selbstbewertung fördern**, so dass die Kinder ihre Stärken weiter ausbauen und sich in Bereichen, in denen sie nicht so gut sind, verbessern können.

Darüber hinaus gibt es immer mehr **Programme zur Förderung** und Entwicklung **des Selbstwertgefühls**, die im Unterricht eingesetzt werden können, ebenso wie Lebenskompetenz-Programme, in denen es neben anderen Aspekten, zum Beispiel Schutz vor Gewalt, Alkohol- und Drogenmissbrauch, auch um eine Stärkung des Selbstwerts geht.

Ein häufig eingesetztes Programm ist „Selbstwert stärken – Gesundheit fördern“ (Krause et al., 2000 und 2001), das neben dem Selbstwert auch die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder stärken soll. Es ist für die Grundschule gedacht und umfasst 15 Unterrichtsstunden pro Schuljahr. Darin sollen die Kinder mithilfe verschiedener Übungen und Arbeitsblätter lernen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen, ihren Körper besser wahrzunehmen und stolz auf ihn zu sein, ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und Konflikte konstruktiv zu lösen. Ein ähnliches Programm für den Kindergarten ist „Das Ich-bin-Ich-Programm“.

Die Broschüren zum Thema „Kinder stark machen“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) richten sich an Eltern, Lehrkräfte und Übungsleiter im Sport und geben in Zusammenhang mit Suchtprävention Tipps, wie das Selbstwertgefühl von Kindern gestärkt werden kann.

Bei vielen dieser Programme ist die Wirksamkeit bisher jedoch noch nicht systematisch untersucht worden oder nicht eindeutig belegt.

## Wie kann ein niedriges Selbstwertgefühl verbessert und Störungen des Selbstwerts behandelt werden?

Ein niedriges Selbstwertgefühl ist oft mit **großem Leidensdruck** und einem **erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen** verbunden. Daher ist es wichtig und sinnvoll, dass die Betroffenen sich **Unterstützung suchen** und aktiv daran (mit-)arbeiten, ihr Selbstwertgefühl zu verbessern.

Die gute Nachricht lautet: **Jeder kann seinen Selbstwert verbessern**. Wichtig ist dabei, offen für neue Erfahrungen und bereit zu sein, **aktiv an Veränderungen mitzuarbeiten**. Dieser Prozess lässt sich mit der Reise durch eine Landschaft vergleichen: Manche Gebiete kennt man schon gut, andere sind neu, einige Bereiche sind leichter, andere schwerer zugänglich. In manchen Bereichen fühlt sich jemand schon vertraut und selbstsicher, in anderen dagegen weniger. Suchen die Betroffenen diese Bereiche aktiv auf und probieren neue Verhaltensweisen aus, können sie auch dort mehr Selbstsicherheit entwickeln.

### Coaching und Psychotherapie

Bei deutlich ausgeprägten Problemen des Selbstwerts können **ein Coaching** oder **eine Psychotherapie** sinnvoll sein, um das Selbstwertgefühl zu stärken und die Probleme zu bewältigen. In einem **Coaching** werden **Übungen zur Verbesserung des Selbstwerts** durchgeführt. Eine **Psychotherapie** kommt **bei psychischen Erkrankungen** zum Einsatz, bei denen gleichzeitig ein geringes Selbstwertgefühl besteht. Hier wird die eigentliche Erkrankung behandelt und es können ähnliche Übungen zur Verbesserung des Selbstwerts durchgeführt werden. Darüber hinaus können in der Psychotherapie auch **tiefere Probleme**, etwa psychische Verletzungen in der Kindheit, **bearbeitet werden**.

Es gibt eine ganze Reihe von Methoden, die zum Ziel haben, den Selbstwert zu verbessern und die in Psychotherapie und Coaching angewendet werden können:

- Um Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen zu fördern, ist nach dem Modell der vier Säulen des Selbstwerts von Potreck-Rose und Jacob eine **positive Selbstzuwendung** wichtig. Diese kann laut Potreck-Rose und Jacob durch Achtsamkeitsübungen, Selbstfürsorge, das Erkennen des „inneren Kritikers“ (gibt es einen Autor, eine Fachrichtung, die man nennen kann? Auf wen geht dieser Begriff zurück? Ja, das genannte Modell der vier Säulen...) und das Etablieren eines „liebvollen inneren Beobachters“ (siehe oben) erreicht werden. Selbstakzeptanz kann zudem durch die **Reflexion der eigenen Normen und Werte**, Selbstvertrauen durch eine **Verbesserung von Selbstkontrolle und Selbstmanagement** gefördert werden. Um die soziale Kompetenz und das soziale Netz zu fördern, kann ein **soziales Kompetenztraining** hilfreich sein.

#### Achtsamkeitsübungen:

Dabei geht es darum, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was in diesem Moment ist und es anzunehmen, ohne es ändern zu wollen, zu bewerten oder zu verurteilen. Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, einen wertneutralen Blick auf sich selbst zu werfen, sich anzunehmen und zu akzeptieren.

- Stilles Sitzen: Eine einfache Achtsamkeitsübung ist das Stille Sitzen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, setzen Sie sich in einer aufrechten Haltung auf einen Stuhl oder auf den Boden und blicken Sie mit offenen Augen geradeaus. Atmen Sie ruhig ein und aus und nehmen Sie dabei Ihre Atmung bewusst wahr, zum Beispiel, indem Sie Ihre Atemzüge zählen oder bei jedem Einatmen „ein“ und beim Austmen „aus“ denken. Wenn andere Gedanken

auftauchen, schieben Sie diese nicht weg. Lassen Sie sie einfach vorbeiziehen und bewerten Sie sie nicht. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer wieder bewusst zu Ihrer Atmung zurück. Führen Sie diese Übung einige Minuten lang durch.

- Gehmeditation: Ähnlich wie bei der vorherigen Übung geht es darum, die Aufmerksamkeit ganz auf eine bestimmte Sache zu richten. Gehen Sie umher und richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihre Gehbewegung: Spüren Sie die Bewegung Ihrer Beine, das Aufsetzen und das Abrollen Ihrer Füße. Gehen Sie dabei so schnell, wie es für Sie angenehm ist. Sie können zum Beispiel mit schnellem Gehen beginnen und mit der Zeit etwas langsamer werden. Die Hände können Sie entspannt herabhängen lassen oder unterhalb des Brustkorbs auf den Körper legen. Auch diese Übung sollten Sie einige Minuten lang durchführen.
- Body Scan: Beim **Body Scan geht es darum, die ganze Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten und ihn gedanklich von oben bis unten oder von unten bis oben „abzutasten“**. Dies soll die Beziehung zwischen Körper und Geist stärken und Stress abbauen.
- Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, zum Beispiel im Sitzen oder im Liegen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst eine Weile auf Ihre Atmung und atmen Sie ruhig und entspannt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zuerst auf Ihre Zehen, dann auf Ihre Füße, auf Ihre Unterschenkel, Ihre Knie, Ihre Oberschenkel und so weiter. Gehen Sie schrittweise durch Ihren ganzen Körper und achten Sie bei jedem Körperteil darauf, wie er sich anfühlt. Anschließend sitzen Sie einfach noch eine Weile entspannt da, ohne Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu richten. Um die Übung zu beenden, dehnen und strecken Sie sich und richten Sie sich langsam auf.
- **Selbstfürsorge:** Ziel dabei ist, gut auf sich zu achten und für sich selbst zu sorgen, zum Beispiel gesund zu essen, sich regelmäßig zu bewegen, ausreichend zu schlafen, sich selbst etwas Gutes zu tun oder Stress und Überlastung rechtzeitig wahrzunehmen und entsprechend gegenzusteuern.
- **Erkennen des „inneren Kritikers“ und Etablieren eines „liebvollen inneren Beobachters“:** Viele Menschen haben einen starken „inneren Kritiker“, also eine innere Stimme, die ihnen immer wieder sagt, was sie nicht können oder was sie nicht gut machen. Diese Gedanken entstanden meist in früheren Lebensjahren durch wenig wertschätzende Aussagen anderer Menschen. Die Klient\*innen sollen nun lernen, diese innere Stimme zum Schweigen zu bringen, ihre eigenen Schwächen zu akzeptieren und freundlich, verständnisvoll und wertschätzend mit sich selbst zu sprechen und umzugehen. So kann jemand statt einer negativen Annahme positive und wertschätzende Sätze formulieren und auf diese Art mit sich selbst sprechen. Denkt jemand zum Beispiel häufig: „Ich bin faul und bekomme nichts auf die Reihe“, kann er oder sie sich sagen: „Heute ist mir schon X und Y gelungen. Das ist eine ganz gute Leistung.“
- Eine ähnliche Methode ist die **kognitive Umstrukturierung:** Dabei lernen die Klient\*innen, ungünstige automatische Gedanken und damit verbundene negative Gefühle zu erkennen und zu verändern.
- Verwandt mit der Selbstfürsorge sind der **Aufbau angenehmer Aktivitäten** und das **Genusstraining:** Ziel dabei ist, Dinge zu tun, die man gerne macht und die einem guttun. Man kann sich selbst mit etwas zu verwöhnen, sich für etwas belohnen und genussvolles Empfinden bewusst trainieren. All das trägt zu positiven Gefühlen bei, die sich günstig auf das Selbstwertgefühl auswirken.
- **Imaginationsübungen:** Dabei geht es darum, dass sich Klient\*innen eine Situation intensiv und bildhaft vorstellen sollen. Sich angenehme Situationen vorzustellen, führt zu positiven Gefühlen,

die sich günstig auf den Selbstwert auswirken. Man kann sich auch eine Situation, in der man gut dasteht, vorstellen oder sich positive Sätze über sich selbst sagen. Das kann die eigene innere Kraft bewusstmachen und aktivieren. Distanzierungsübungen können dabei helfen, sich von belastenden Gedanken und Gefühlen zu befreien.

- **Fokussieren auf die eigenen Stärken, Selbstermutigung und positives Feedback:** Um sich seine Stärken bewusst zu machen, kann man eine Liste mit den eigenen positiven Eigenschaften, Fähigkeiten, Leistungen und Errungenschaften schreiben und sie jeden Tag lesen. Oder man schreibt sich positive und ermutigende Sätze auf und liest sie mehrmals am Tag. Eine andere Möglichkeit ist, ein Tagebuch zu führen, in dem man am Ende jeden Tages aufschreibt, was man geschafft hat oder was einem gut gelungen ist.
- **Training sozialer Kompetenzen:** Vielen Menschen mit geringem Selbstwert fehlen bestimmte soziale Fähigkeiten, die für funktionierende und befriedigende soziale Beziehungen wichtig sind. Gute Beziehungen tragen wiederum stark zu einem positiven Selbstwertgefühl bei. In einem sozialen Kompetenztraining üben die Teilnehmer\*innen in Rollenspielen angemessenes, selbstsicheres Verhalten in ganz konkreten Situationen ein, die ihnen bisher schwergefallen sind. Das kann zum Beispiel sein, Bitten, Wünsche oder Forderungen zu äußern, nein zu sagen, positive und negative Gefühle auszudrücken, ein Gespräch anzufangen und aufrechtzuerhalten, auf Kritik zu reagieren, erwünschte Kontakte auszubauen und unerwünschte Kontakte zu beenden, sich zu entschuldigen oder eine Schwäche einzugestehen. Ziel ist dabei, sich weder selbstunsicher noch aggressiv, sondern angemessen und sozial kompetent zu verhalten. Etablierte Trainings sind das Gruppentraining sozialer Kompetenzen von Hinsch und Pfingsten (2015) oder das Selbstsicherheitstraining von Ullrich und de Muynck (2008). Hier üben die Teilnehmenden ganz konkrete Problemsituationen in Rollenspielen, erhalten Feedback und führen die Übungen als Hausaufgaben auch in ihrem Alltag durch. Die Übungen finden meist in der Gruppe statt, können aber auch in der Einzeltherapie durchgeführt werden.

#### **Ablauf des Trainings:**

- In einer kurzen Vorbesprechung wird eine konkrete Problemsituation einer Gruppenteilnehmerin oder eines Gruppenteilnehmers besprochen, zum Beispiel, den Wunsch zu äußern, bei der Arbeit kurzfristig einen Tag frei zu nehmen. Die oder der Klient\*in soll die Situation, die damit verbundenen Gefühle und Gedanken und ihr oder sein Verhalten beschreiben. Im Erstspiel wird die Situation im Rollenspiel nachgespielt, wobei andere aus der Gruppe die Rollenspielpartner sind. Die Gruppe beobachtet das sprachliche und nicht-sprachliche Verhalten der Klientin oder des Klienten. Nach der Übung gibt sie Rückmeldung (Feedback) über positive Aspekte des Verhaltens und macht einige wenige Verbesserungsvorschläge. Das Rollenspiel kann auch auf Video aufgenommen und anschließend in der Gruppe besprochen werden. Im Zweitspiel spielt die oder der Klient\*in die Situation erneut durch und berücksichtigt dabei die Verbesserungsvorschläge. Es folgt ein zweites Feedback. Am Ende erhält die oder der Teilnehmer\*in die Hausaufgabe, das geübte Verhalten in einer konkreten Situation im Alltag umzusetzen.
- Insgesamt sollten die Betroffenen **Aufgaben oder Situationen**, in denen sie sich unsicher fühlen, **nicht** grundsätzlich **vermeiden**. Stattdessen sollten sie sich Strategien überlegen, wie sie die Situation bewältigen könnten. Anschließend sollten sie sich bewusst in die Situationen begeben und versuchen, mit ihr zurecht zu kommen. Das Erfolgserlebnis, dass man die Aufgabe oder Situation geschafft hat, kann das Selbstwertgefühl deutlich stärken und es

motiviert zugleich, weitere Herausforderungen anzugehen. Auch von Gewohnheiten abzuweichen und **neue Dinge auszuprobieren**, kann den Selbstwert deutlich verbessern.

- Wichtig ist es beispielsweise auch, **positive soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen**, statt sich allein zuhause zurückzuziehen.
- Manchmal fehlen den Betroffenen tatsächlich **Fertigkeiten**, die sie im Beruf oder in anderen Bereichen benötigen. Diese können sie jedoch in jedem Lebensalter noch **erlernen**, zum Beispiel in einer beruflichen Weiterbildung.
  - Die Klient\*innen können üben, bewusst **eine selbstsichere Körperhaltung einzunehmen**, etwa bewusst aufrecht zu stehen, laut und deutlich zu sprechen, anderen in die Augen zu schauen und selbstsicher zu gestikulieren. Dies können sie vor dem Spiegel üben oder die Übungen auf Video aufnehmen und anschließend anschauen.
  - Über die **eigenen Normen und Werte** und die **eigenen Ziele** im Leben nachzudenken, kann dazu beitragen, mehr **Verantwortung für sein Leben zu übernehmen**. So kann man sich zum Beispiel bewusst machen, was einem im Leben wichtig ist und was einen glücklich macht. Außerdem kann man für sich selbst persönliche und berufliche Ziele und einen Lebenssinn definieren. Diese Ziele anzugehen, kann das **Gefühl, Kontrolle über sein eigenes Leben** zu haben und damit auch das Selbstwertgefühl stärken.

## Selbsthilfe

Bei leichteren Beeinträchtigungen des Selbstwerts können Übungen im Alltag dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu stärken. Wichtig ist, die Übungen aktiv und regelmäßig durchzuführen, um spürbare Veränderungen zu erreichen. Viele der oben beschriebenen Übungen können Betroffene auch selbstständig durchführen. Dazu gehören zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, der Aufbau angenehmer Aktivitäten, eine bessere Selbstfürsorge, das Fokussieren auf die eigenen Stärken, Selbstermutigung und positives Feedback, Übungen zu einer selbstsicheren Körperhaltung oder Übungen aus dem Training sozialer Kompetenzen. Auf diese Weise lässt sich bewusst Einfluss darauf nehmen, wie man sich selbst sieht, was man über sich denkt und wie man auf Dinge im Leben reagiert.

## Fazit

Das Selbstwertgefühl wird von einer Reihe unterschiedlicher Faktoren beeinflusst und stark durch Erlebnisse in der Kindheit und Jugend geprägt. Wichtig ist deshalb, dass Eltern, Lehrer\*innen und andere Bezugspersonen bei Kindern und Jugendlichen ein gesundes Selbstwertgefühl fördern. Aber auch im späteren Alter ist es möglich, das eigene Selbstwertgefühl durch Übungen deutlich zu verbessern.

## Quellen

1. Blickhan, Daniela (2018). Positive Psychologie. Kapitel 9: Selbstwert und Selbstmitgefühl, S. 247-267. Junfermann Verlag, Paderborn.
2. Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2007). Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl (4. Aufl.). Klett-Cotta, Stuttgart.
3. Hess, Ursula, Leplow, Bernd & von Salisch, Maria (2017). Allgemeine Psychologie II. Motivation und Emotion. Kapitel 4.4.: Selbstwert. S. 85-86. Kohlhammer Verlag GmbH, Stuttgart.
4. Woolfolk Hoy, Anita & Schönflug, Ute (2008). Pädagogische Psychologie. Kapitel Selbstkonzept: sich selbst verstehen, S. 107-113. Pearson Deutschland, München.
5. Stangl, W. (2021). Selbstwertgefühl, Artikel in Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, <https://lexikon.stangl.eu/627/selbstwertgefuehl>
6. Selbstwert. Artikel in Dorsch – Lexikon der Psychologie, <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwert>
7. Selbstwert. Artikel in Wikipedia, <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwert>
8. Selbstwert. Lexikon der Psychologie, spektrum.de, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwert/13997>
9. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
10. v. Collani & Herzberg (2003). *Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg (Kurzbeitrag)*. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 24, 3-7.
11. Orth, U. et al. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin* 144, S. 1045-1080.
12. Pfungsten, U. (2009). Training sozialer Kompetenz. In: Margraf, J. & Schneider, S. (Hrsg.). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*, Band 1 ( S. 587-596). Springer, Heidelberg.
13. Krause, Ch., Hannich, H.-J. et al. (2000). *Selbstwert stärken - Gesundheit fördern: Unterrichtsvorschläge für das 1. und 2. Schuljahr*. Auer, Donauwörth.
14. Krause, Ch., Stückle, C. et al. (2001). *Selbstwert stärken - Gesundheit fördern: Unterrichtsvorschläge für das 3. und 4. Schuljahr*. Auer, Donauwörth.
15. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA): Suchtvorbeugung. Informationsmaterialien zur Kampagne "Kinder stark machen", <https://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/kinder-stark-machen/>